

## **1.Тема инновационного проекта**

### **«Здоровьесберегающие компоненты личностно-ориентированного образования»**

## **2.Актуальность проблемы**

Здоровье обучающихся имеет решающее значение для достижения оптимального здорового общества: они- родители поколения ближайшего будущего.

В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические данные: по данным Роспотребнадзора, число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, более чем у половины школьников есть хронические заболевания. За последние десять лет частота нарушений здоровья детей увеличилась в полтора, а хронических болезней – в два раза. «Отмечается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (среди учащихся их число превышает 10-12 %), стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний за последние 10 лет во всех возрастных группах. Частота функциональных нарушений увеличилась в полтора раза; хронических болезней – в два раза. «Более половины школьников 7-9 лет и 60% старшеклассников имеют хронические болезни», - заявили в ведомстве.

Одной из причин создавшегося положения является негативное влияние современной школьной среды на здоровье ребенка, учебные перегрузки, которые испытывают обучающиеся. Поэтому в качестве одного из приоритетов российской образовательной политики на современном этапе выдвинута всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании детей, обучающихся и студентов, обеспечение образовательных условий, способствующих развитию и сохранению физического, психического и нравственного здоровья нации.

В основополагающих документах Министерства Просвещения Российской Федерации под здоровьесберегающими технологиями понимается система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающие важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье обучающихся, включающая:

- реальную разгрузку содержания общего образования;
- использование эффективных методов обучения;
- повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;
- организацию мониторинга состояния здоровья школьников;

-улучшение организации горячего питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях;

-рационализацию досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха обучающихся.

Анализ образовательной практики показывает, что на сегодняшний день существуют противоречия между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся и неразработанностью соответствующих форм деятельности. Нуждается в дальнейшем осмыслении и разработке научно-методической инструментальной комплексной оценки здоровьесберегающей деятельности.

Актуальность темы, высокая значимость для достижения нового качества общего образования обусловили выбор темы проекта.

Деятельность педагогического коллектива направлена не столько на защиту здоровья ребенка от дидактогенных заболеваний, т.е. заболеваний, порождаемых учебной деятельностью, сколько на построение учебного процесса, гарантирующего невозможность их возникновения процесса.

Необходимы изменения во внутренних и внешних связях школы, в стилях преподавания, методах активного взаимодействия с социумом. И, конечно, изменения философии и идеологии учебной деятельности ребенка, основанного на здоровом образе жизни. Образовательные программы, межличностные взаимоотношения учеников, педагогов и родителей, бытовая сторона обучения (питание, режим труда и отдыха и т.д.), не говоря уже о медико-психологическом сопровождении учебного, - всё должна пронизывать тема здорового образа жизни.

### 3.Вероятные риски и пути их снижения

№	Прогнозируемые риски	Пути снижения факторов риска
1	Невозможность осуществления отдельных пунктов Проекта своими силами.	Привлечение к решению данной проблемы специалистов (сотрудников здравоохранения, социальной защиты, правоохранительных органов и т.д.). Составление План сетевого взаимодействия со структурами муниципального образования г. Горячий Ключ.
2	Недостаточное количество учителей, имеющих подготовку для работы по теме Проекта.	Прохождение курсов повышения квалификации. Модернизация методической работы, внедрение в учебно-

		воспитательный процесс современных образовательных технологий.
3	Возникновение трудностей у педагогических работников при реализации Проекта	Проведение учебных семинаров, индивидуальных консультаций, тренингов по проблемам ЗОЖ.
4	Непонимание со стороны представителей родительской общественности необходимости внедрения Проекта.	Индивидуальная разъяснительная работа со стороны администрации школы, информирование родительской общественности средствами официального сайта школы, социальных сетей, публичного отчета руководителя школы.
5	Отсутствие у педагогического коллектива о общественности четких представлений о ходе реализации Проекта.	Обязательная своевременная систематизация полученных результатов, их аналитическое обобщение, мониторинг. Открытый характер проходящих инновационных проектов (публикация, общественные экспертизы, анкетирование, творческие семинары, публичный отчет и т.д.).
6	Недостаточное финансирование отдельных пунктов Проекта.	Участие в Программах различного уровня (получение грантов), предоставление платных образовательных услуг).

**4.Объект исследования:** образовательный процесс в школе, построенный на основе современных здоровьесберегающих технологий.

**5.Предмет исследования:** педагогические условия воспитательно-оздоровительной работы в школе.

#### **6.План реализации инновационного проекта на 2022-2024 годы.**

1	Наименование инновационного проекта	«Здоровьесберегающие компоненты личностно-ориентированного образования».
2	Авторы представляемого опыта	Шеремет Людмила Николаевна, директор МБОУ МО ГК «СОШ № 8»

3	Цель внедрения инновационного проекта	Ориентация учебно-воспитательного процесса на создание необходимых условий для развития и саморазвития ученика.
4	Задачи внедрения инновационного проекта	<p>Осуществлять ориентацию инновационной деятельности педагогического коллектива на важнейший критерий эффективности учебного процесса – улучшение физического, психологического и духовного здоровья школьников и педагогов;</p> <p>-создать комфортную образовательную среду на основе индивидуальной работы с обучающимися, сформировать у них навыки самоконтроля как средства развития личности;</p> <p>-способствовать развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению;</p> <p>-разработать модель воспитательно-оздоровительной работы в школе и технологию её реализации;</p> <p>-обеспечить индивидуальный образовательный маршрут ученика на основе его природосообразности;</p> <p>-осуществить переход через систему комплексной диагностики физического и социального здоровья ученика к мониторингу взаимосвязанных параметров – качество образования и здоровья школьников;</p> <p>-создать программно-методическое обеспечение педагогического процесса, способствующее формированию</p>

		<p>культуры здорового образа жизни обучающихся;</p> <p>-организовать сотрудничество с семьёй по формированию здорового образа жизни обучающихся.</p>
5	Основная идея предлагаемого инновационного проекта	<p>Развитие интеллектуального и творческого потенциала, личностной и социально значимых ценностных ориентаций школьников на основе педагогических технологий, имеющих здоровьесберегающую направленность.</p>
6	Нормативно-правовое обеспечение инновационного проекта	<p>Конституция РФ; Закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», закон РФ от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации, закон Краснодарского края «Об образовании в Краснодарском крае», принят Законодательным собранием Краснодарского края от 16 июля 2013 г. №2770;</p> <p>Концепция организации воспитания обучающихся в Краснодарском крае на 2021-2025 годы, утвержденная приказом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 27.07.2021 года №2437 «Об утверждении концепции организации воспитания обучающихся в Краснодарском крае на 2021-2025 годы»</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях.</p>
7	Обоснование значимости проекта для развития системы образования Краснодарского края	<p>Значимость проекта обусловлена приоритетными направлениями социально-экономического развития РФ, образовательной государственной политики РФ и Краснодарского края.</p>

8	Новизна (инновационность)	Данный Проект не реализовывался в общеобразовательных учреждениях муниципального образования город Горячий Ключ
9	Практическая значимость	Снижение количества учащихся, болеющих ОРЗ и ОРВИ. Повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения школьников. Повышения качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия на процесс обучения и воспитания. Увеличено число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни.
10	Механизм реализации	
10.1	I этап:	организационный
10.1.1	Сроки	Первое полугодие 2022 года
10.1.2	Задачи	-создание рабочей группы по реализации проекта; -утверждение педагогическим советом плана работы; -организация работы рабочей группы; -проведение анализа нормативно-правовых документов; -разработка нормативных документов, регламентирующих работу школы в проекте; -проведение анализа существующих моделей по данной тематике; -создание психолого-педагогических, кадровых, материально-технических условий для реализации проекта.

10.1.3	Полученный результат	<p>Разработан проект «Здоровьесберегающие компоненты личностно-ориентированного образования»;</p> <p>разработано нормативно-правовое обеспечение для реализации проекта;</p> <p>расширены возможности социального партнерства;</p> <p>созданы психолого-педагогические, кадровые, материально-технические условия для реализации проекта.</p>
10.2	II этап:	практический
10.2.1	Сроки	2022-2023 учебный год
10.2.2	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Укрепление материально-технической базы школы;</li> <li>-повышение профессионального уровня подготовки педагогических работников школы;</li> <li>-накапливание практического опыта по данному проекту;</li> <li>-пропагандирование возможностей общеобразовательного учреждения по данному проекту: проведение открытых уроков, внеурочной деятельности, спортивных соревнований, мероприятия и т.д.;</li> <li>-расширение количества социальных связей с образовательными, общественными, медицинскими и другими организациями.</li> </ul>
10.2.3	Полученный результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Заключение договоров о сетевом взаимодействии;</li> <li>-педагоги школы прошли профподготовку;</li> <li>-введение данного проекта в образовательную деятельность школы;</li> <li>-открытие странички на сайте школы о реализации данного проекта.</li> </ul>

10.3	III этап:	Итоговый/аналитический
10.3.1	Сроки	2023-2024 учебный год
10.3.2	Задачи	<p>Реализовать мероприятия, направленные на распространение полученных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проанализировать достижение целей и решение задач Проекта;</li> <li>-определить перспективные пути развития инновационной деятельности;</li> <li>-трансляция опыта Проекта в других образовательных организациях.</li> </ul>
10.3.3	Конечный результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Проведение мероприятий, направленных на распространение эффективных практик Проекта;</li> <li>-проведение итогового мониторинга эффективности реализации Проекта;</li> <li>-определение дальнейших перспектив инновационной деятельности школы;</li> </ul> <p>публикация итогов реализации Проекта. Организована система кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.</p>
11	Перспективы развития инновации	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Организация базовой площадки для педагогических работников муниципального образования по теме Проекта;</li> <li>-внедрение разработанной технологии в школы муниципального образования;</li> </ul> <p>Развитие и включение в практику инновационных форм работы по данному Проекту.</p>
12	Предложения по распространению и внедрению инновационного проекта/программы в практику образовательных организаций края	<p>Разработанная технология может использоваться в работе образовательных организаций при создании подобных моделей.</p>
13	Перечень научных и (или) учебно-методических разработок по теме инновационной деятельности	нет



14	Статус инновационной площадки	нет
15	Ресурсное обеспечение	
15.1	Материальное	МБОУ МО ГК «СОШ № 8» находится в г. Горячий Ключ. Здание типовое, трехэтажное, имеет паспорт доступности. Учебный процесс проходит в одну смену, что дает возможность в полном объеме организовать внеурочную деятельность, в том числе с обучающимся с ОВЗ. Имеется пищеблок, актовый зал, медицинский кабинет, кабинет педагога-психолога. На первом этаже расположен спортивный зал. Имеется компьютерный класс, который оснащен ноутбуками, интерактивной панелью. В кабинетах начальных классов, предметных кабинетах имеются интерактивные доски. Имеется шлем виртуальной реальности, 3Д-принтер, конструкторы. Все педработники имеет доступ к высокоскоростному интернету.
15.2	Интеллектуальное	Воспитательно -образовательный процесс осуществляет 20 педагогических работников, педагог-психолог, педагоги дополнительного образования. На договорной основе привлечен учитель-логопед. Уровень образования педагогов: высшее образование - 10 человек, среднее профессиональное – 10 человек.
15.3	Временное	нет

## 7. План сетевого взаимодействия по теме инновационного проекта



№	Наименование мероприятия	Предполагаемые сроки	ответственные
1.	Создание нормативно-правовой базы сетевого взаимодействия	февраль 2022 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»
	Организационное заседание с представителями организаций сетевого взаимодействия со Школой	Март 2022 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»
	Выборы координационного совета, ответственного за деятельность участников сетевого взаимодействия	Апрель 2022 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»
	Определение направлений и нормативное закрепление содержания Проекта в условиях сетевого взаимодействия	Апрель 2022 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»
	Формирование пакета нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность сети Школы	Май – сентябрь 2022 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»

	с организациями		
	Организация социального партнерства в условиях реализации Проекта	Сентябрь 2022 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»
	Контроль качества реализации сетевых взаимоотношений	2022-2024 г.	Координационный совет
	Размещение информационных материалов о работе общеобразовательного учреждения сетевого взаимодействия на официальном сайте Школы, в социальных сетях.	2022-2024 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»
	Организация практической работы социального партнерства по теме Проекта.	2022- 2024 г.	Администрация МБОУ МО ГК «СОШ № 8»

#### **8.Методологической основой исследования являются:**

-критерии для формирования методики оценки здоровьесберегающей деятельности школы, включающие следующие информационные блоки:

Блок №1. Факторы внешней среды, способные оказывать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, экономические, социальные и т.д.)

Блок №2. Школьная среда (базовые характеристики инфраструктуры школы – качественная оценка школьного задания, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования, оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристики контингента школы).

Блок №3. Компоненты здоровьесберегающей системы (структура и важнейшие компоненты здоровьесберегающей деятельности педколлектива школы).

Блок №4. Обучение и воспитание в области здоровьесбережения (перечень используемых форм и методов формирования ценности здоровья и обучения здоровому образу жизни).

Блок №5. Учебная нагрузка (организация учебного процесса – расписание уроков, продолжительность уроков, объем дополнительной нагрузки).

Блок №6. Организация и формы физического воспитания (объем физических нагрузок, различных форм в рамках расписания).

Блок №7. Физкультурно-оздоровительная работа (структура и объем физкультурно-оздоровительных нагрузок вне расписания).

Блок №8. Введение третьего часа физкультуры для занятий «Самбо».

Блок №9. Динамика текущей и хронической заболеваемости.

## **9. Диагностические методики и методы, позволяющие оценить эффективность инновационного проекта.**

В соответствии с поставленными задачами и методологией в работе используются следующие методы исследования:

1. Теоритические методы: анализ философской, методологической, педагогической, психологической, научно-технической и методической литературы по проблеме исследования; общенаучные методы исследования – обобщение, классификация, систематизация, сравнение, моделирование, системный анализ, анализ и обобщение педагогического опыта, моделирование содержания обучения и др.

2. Методы эмпирического исследования: педагогический эксперимент, проводимый в естественных условиях, наблюдение, тестирование, анкетирование, собеседование, интервьюирование, социометрический опрос, анализ результатов деятельности педагогов и обучающихся и др.

3. Статистические методы обработки данных исследования.

## **Примерная программа курса «Педагогика здоровья обучающихся»**

### **Объяснительная записка**

Курс «Педагогика здоровья обучающихся» рассчитан на проведение занятий с обучающимися в образовательных учреждениях разного типа: средних общеобразовательных заведениях, лицеях, гимназиях, школах с углубленным изучением предметов, экспериментальных школах, заведениях дополнительного образования для детей и других учреждениях, где осуществляется педагогический процесс с учетом регионального компонента образования.

Этот курс должен решать следующие задания:

1) расширение и углубление теоретических знаний обучающихся в области здорового образа жизни, самовоспитания духовности, экологических основ здоровья человека, поведения в экстремальных ситуациях;

2) формирование представлений о последствиях вредных привычек, венерических заболеваний и СПИДа;

3) обеспечение практической деятельности обучающихся по сохранению и укреплению физического, психического и нравственного здоровья, изучению собственного организма и внутренних резервов для противопоставления себя современным социально-экономическим катаклизмам, охране окружающей среды.

В целом курс позволит полнее реализовывать воспитательный и развивающийся потенциал в знаниях о человеке, обеспечит более надежные основы экологической ответственности обучающихся, охрану собственного здоровья.

В программе предусмотрены разделы, названия которых даны в виде разносторонних познавательных аспектов формирования здорового образа жизни. Для каждого раздела указано рекомендуемое количество часов (с учетом проведения занятия 1 раза в неделю), однако учитель может распределять часы по своему усмотрению, учитывая личный творческий подход к обучению ученика. Обучение по учебной программе необходимо строить с учетом реальных ориентаций обучающихся на практические умения и навыки для реализации полученных теоретических знаний в повседневной жизни, а также заинтересованности обучающихся для дальнейшего самостоятельного изучения других разделов в области здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 134 часа для начального обучения, 170 часов для основного обучения и 68 часов для полного (базового) уровня.

### **Модель личности педагога**

(обязательное профессиональное самосовершенствование,  
повышение курсов квалификации)

1. Имеет гуманистическую педагогическую позицию.
2. Обладает положительной Я - Концепцией.
3. Способен к саморазвитию и творчеству.
4. Владеет технологиями и методиками личностно-ориентированного обучения.
5. Ему присущи духовность, любовь к детям, терпимость.

Единство педагогического коллектива, его воспитательных ценностей, гуманистическая педагогическая позиция позволяют создать благоприятный психологический климат, единое диалогическое и духовное пространство для межличностного взаимодействия школьников и учителей в целостном педагогическом процессе с 1 по 11 классы, способствующем личностному самоопределению обучающихся.

**Примерное содержание курса «Педагогика здоровья обучающихся»  
(начальное обучение, 1-4 классы, 134 часа)**

**Раздел 1.** Введение в курс (9 часов).

Начальные сведения о человеке и его здоровье. Человек в мире людей. Моя семья. Я и мое здоровье. Обобщающий урок – праздник (совместно с родителями).

**Раздел 2.** Познание организма человека (13 часов). Хорошее Зрение и Слух, чуткое Обоняние, правильное Дыхание, здоровое Сердце и крепкие Зубы. Обобщающий урок (дневник «Моё здоровье»).

**Раздел 3.** Личная гигиена (16 часов). Где живут микробы? Какую воду можно пить? Чистые руки. Красивая осанка. Опрятный вид. Чистка одежды и обуви. Порядок, который тебя окружает. Обобщающий урок (совместно с родителями «Видимая и невидимая грязь»).

**Раздел 4.** Питание человека (12 часов).

Режим питания. Здоровое питание. Витамины. Рецепты бодрости и здоровья.

Обобщающий урок «Полезная пища, вредная пища».

**Раздел 5.** Вредные привычки (23 часа).

Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические и токсические вещества. Полезные и вредные лекарства. Лекарственные растения.

Обобщающий урок «Час вопросов и ответов».

**Раздел № 6.** Поведение в экстремальных ситуациях (23 часа). Оказание первой медицинской помощи. Тепловой и солнечный удар. Укусы насекомых. Порезы, ушибы, занозы. Я – пешеход.

Обобщающий урок «Поведение в опасной ситуации».

**Раздел №7.** Физическое и психическое здоровье (25 часов).

Движение – это жизнь. Лечебная физкультура. Моё настроение. Поддержание здоровья закаливанием.

Обобщающий урок «Папа, мама и я – спортивная семья».

**Раздел № 8.** Самовоспитание духовности (6 часов).

Волшебные слова. Оцени поступок, «Дружба крепкая». Фантазия и обман.

Обобщающий урок «Давайте говорить друг другу комплименты».

**Раздел №9.** Итоговые занятия (7 часов).

Урок-зачёт совместно с родителями «Вежливый экзамен».

**Примерный тематический план и содержание курса  
«Педагогика здоровья обучающихся» (1-4 классы)**

№	разделы	Количество часов				всего
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Введение в курс	2	5	2	-	9
2	Познание организма человека	3	6	2	2	13
3	Личная гигиена	5	4	4	3	16
4	Питание человека	-	2	6	4	12
5	Вредные привычки	-	6	6	11	23
6	Поведение в экстремальных ситуациях	7	8	4	4	23
7	Физическое и психическое здоровье	4	5	8	8	25
8	Самовоспитание духовности	6	-	-	-	6
9	Итоговые занятия	1	2	2	2	7
	Итого	28	38	34	34	134

**Примерное содержание курса «Педагогика здоровья обучающихся»  
(основное обучение, 5-9 классы, 170 часов)**

**Повторение (10 часов)**

**Раздел 1. Личная гигиена (25 часов).**

Уход за полостью рта, правила ухода за зубами. Уход за носоглоткой: правила ухода, лор - заболевания и их последствия. Гигиена одежды и обуви.

**Раздел 2. Закаливание и правильное дыхание (20 часов).**

Значение воздуха, света и воды. Влияние природных факторов на организм. Закаливание водой. Вода и обмен веществ. Закаливание воздухом (воздушные процедуры). Закаливание солнцем. Солнечный удар и его последствия. Дыхание и здоровье: функции легких, правильное дыхание.

### **Раздел 3. Питание человека (8 часов).**

Правила здорового питания. Лаборатория внутри нас. Энергетические основы питания. Диетология.

### **Раздел 4. Самовоспитание духовности (4 часа).**

Понятие самовоспитания и духовности. Красота, истина, добро – основные источники духовности. Нравственное здоровье и самовоспитание. Качество духовности.

### **Раздел 5. Психическое здоровье человека (4 часа).**

Понятие психики и здоровья человека. Психические источники здоровья. Психические процессы и состояние человека. Регуляция эмоций, действий и поступков. Аутогенная тренировка.

### **Раздел 6. Вредные привычки и их последствия (20 часов).**

Влияние алкоголя на организм человека. Действие курения на человека. Наркотики и их влияние на организм. Токсические вещества. Лекарственные препараты.

### **Раздел 7. Венерические заболевания и СПИД (9 часов).**

Причины венерических заболеваний и СПИДа, признаки и проявления СПИДа и венерических заболеваний. Механизм инфицирования СПИДом. Развитие, распространение и последствия СПИДа.

### **Раздел 8. Движение и тренированность мышц (15 часов).**

Двигательная активность. Правильная организация работы мышц. Лечебная физкультура. Физическое здоровье и его компоненты.

### **Раздел 9. Экология и здоровье человека (26 часов).**

Экологические основы здорового поведения человека. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние экологии на здоровье человека. Загрязнение окружающей среды и связанные с этим болезни. Физический источник загрязнения организма человека. Химико-биологические загрязнители пищи. Среда выживания. Вирусные заболевания. Профилактика COVID-19.

### **Раздел 10. Поведение в экстремальных ситуациях (15 часов).**

Экстремальные ситуации. Модели поведения. Поведение при травмах. Отравления и их последствия. Переохлаждение и перегревание организма человека. Поведение при пожарах и землетрясениях. Поведение на воде. Первая медицинская помощь.

### **Раздел 11. Культура здоровья (9 часов).**

Культура здорового поведения. Режим дня и здоровье. Макробиотика – наука о здоровом образе жизни. ЗОЖ и культура человека.

### **Раздел 12. Итоговые занятия (5 часов).**

Школьная конференция (обобщающий урок).



**Примерный тематический план по курсу  
«Педагогика здоровья обучающихся»  
(5-9 классы, основное обучение)**

№	разделы	Количество часов					всего
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Повторение	2	2	2	2	2	10
1.1.	Личная гигиена	8	7	8	2	-	25
2	Закаливание и правильное дыхание	6	7	4	2	1	20
3	Питание человека	2	2	1	2	1	8
4	Самовоспитание духовности	-	-	-	1	3	4
5	Психическое здоровье человека	-	-	-	1	3	4
6	Вредные привычки и их последствия	4	4	4	4	4	20
7	Венерические заболевания и СПИД	-	-	-	4	5	20
8	Движение и тренированность мышц	3	3	3	3	3	15
9	Экология и здоровье человека	3	3	6	7	7	26
10	Поведение в экстремальных ситуациях	3	3	3	3	3	15
11	Культура здоровья	2	2	2	2	1	9
12	Итоговые занятия	1	1	1	1	1	5
	Итого	34	34	34	34	34	170

**Примерное содержание курса  
«Педагогика здоровья обучающихся»  
(полное обучение, 10-11 классы, 68 часов)**

Раздел 1. Повторение (2 часа).

Раздел 2. Питание человека (2 часа). Правила здорового питания на новых энергетических основах. Сочетание пищевых продуктов: раздельное питание. Биологическая ценность продуктов питания.

Раздел 3. Самовоспитание духовности (4 часа). Закалка психики: регуляция эмоций, действий и поступков, аутогенная тренировка. Стресс и его последствия. Методы релаксации.

Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения (18 часов).

Лекарственные препараты. Действия алкоголя на человека. Венерические заболевания. СПИД: развитие, распространение, проявление.

Раздел 5. Экология и здоровье человека (16 часов). Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Загрязнитель пищи. Среда выживания. Экология и продолжительность жизни человека. Экологические основы пищевого поведения человека.

Раздел 7. Поведение в экстремальных ситуациях (6 часов).

Поведение при внезапном нападении. Поведение при отравлении. Поведение при травмах. Первая медицинская помощь.

Раздел 8. Культура здоровья человека (6 часов).

Самовоспитание как основа культуры здоровья. Нравственная культура. Психическая культура. Мистика – основа здоровья человека.

Раздел 9. Итоговое занятие (2 часа).

Школьная конференция. Защита научно-исследовательских работ.

**Примерный тематический план по курсу  
«Педагогика здоровья обучающихся»  
(10-11 классы, полное обучение)**

№	разделы	Количество часов		
		10 класс	11 класс	всего
1	Повторение	2	2	4
2	Питание человека	1	1	2
3	Самовоспитание духовности	2	2	4
4	Профилактика аддиктивного поведения	9	9	18
5	Движение и физическое самосовершенствование	3	3	6

6	Экология и здоровье человека	8	8	16
7	Поведение в экстремальных ситуациях	3	3	16
8	Культура здоровья	3	3	6
9	Итоговое занятие	1	1	2
Итого		34	34	68

### **Модель программы здоровья (на уровне класса)**

Цель: формирование поведения, не наносящего ущерба здоровью

#### **Формы реализации в начальной школе**

1. Дежурство по здоровью.

Цель: контроль за выполнением самых простых гигиенических правил.

2. Маленькая живая природа в каждом классе.

Цель: практическое воплощение девиза «Помогая, познавай природу».

3. Чистый воздух в каждом классе.

Цель: поддержание чистоты и порядка в классной комнате.

4. Научи друга.

Цель: обучение проведению регулярных «пятиминуток здоровья» (коротенькие дискуссии).

5. Добротой помочь здоровью.

Цель: стараться, чтобы в классе была нормой атмосфера доброжелательности, взаимопомощи.

6. Даже небольшие дела могут помочь природе.

Цель: подведение итога о том, что сделал каждый ученик, чтобы помочь природе, и чем он ей мог причинить вред.