

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа регионального образовательного курса «Основы здорового образа жизни» составлена на основе Программы для средних классов общеобразовательных учреждений и методических рекомендаций для учителя «Основы здорового образа жизни» рекомендованной экспертным научно-методическим советом Министерства образования Саратовской области (Саратов, 2001г.).

Данная рабочая программа является комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здоровому образу жизни. Она позволит сформировать у обучающихся сознательное отношение к собственному здоровью на уровне знаний, умений и установок.

Актуальность программы состоит в том, что из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

Значимость образовательного курса «Основы здорового образа жизни» в общеобразовательном учреждении несомненна. Ведь именно в общеобразовательном учреждении в течение многих лет молодежь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Общеобразовательное учреждение является важным этапом, когда можно и нужно воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна программы курса состоит в том, что предлагает рассматривать феномен здоровья на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях.

Главная цель курса «Основы здорового образа жизни» - помочь будущим взрослым научиться сохранять свое здоровье и здоровье своих будущих детей. Учитывая **цель и задачи образовательной программы** МОУ «Ульяновская СОШ»:

* формирование личности ученика, обладающей интеллектуальной, этической, технологической культурой, культурой ЗОЖ, способной к самовоспитанию и самореализации;

* формирование у всех участников УВП интеллектуальной, исследовательской, информационной культуры и культуры самореализации;

изучение ОЗОЖ направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире,
- формирование личности, творчески относящейся к возникающим проблемам,
- формирование личности, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи образовательного курса

Образовательные:

- формирование у школьников знаний о взаимосвязи компонентов природы;
- формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;
- способствовать формированию у школьников предметных умений и навыков: умения работать с различными источниками знаний, наблюдать и описывать природные и социальные объекты и явления, сравнивать их, вести наблюдения в природе и за жизнедеятельностью человека;

- создать условия для формирования у учащихся **компетентностей: здоровьесберегающей, познавательной деятельности, ценностно-смысловой ориентации в мире, гражданской.**

Развивающие:

- создать условия для развития у школьников интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и волевой сферы;
- развивать у учащихся все виды памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к учёбе, умения ставить цели через учебный материал каждого урока, использование на уроках ТСО, художественных произведений, стихов, загадок, определение значимости любого урока для каждого ученика;
- развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения психологических, правовых, семейных, медицинских проблем, стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование бережного отношения к себе и окружающим людям;
- формирование творческого отношения в преобразовании окружающей действительности.

В результате изучения курса ОЗОЖ учащиеся должны:

знать/понимать:

- правила личной гигиены;
- факторы, влияющие на здоровье;
- значение режима дня в сохранении, укреплении здоровья и профилактике переутомления;
- правила поведения в обществе;
- правила поведения в опасных для жизни ситуациях.

уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- анализировать собственный образ жизни;
- соблюдать режим дня;
- применять профилактические меры переутомления;
- управлять своими эмоциями;
- давать самооценку своего поведения;
- анализировать свои поступки.

Рабочая программа регионального образовательного курса «Основы здорового образа жизни» предназначена для реализации в 6 классах МОУ «Ульяновская СОШ» и рассчитана на один учебный год.

Учитывая тот факт, что количество сильных и слабых учащихся в параллельных классах примерно одинаково, программа предназначена для работы во всех классных параллелях. Самостоятельные и практические задания творческого характера обучающиеся выбирают по своим интересам и склонностям.

Данная программа курса «Основы здорового образа жизни» даёт обобщённые представления о жизненном пути личности. Предполагается ввести учащихся 6 класса в мир этических, психологических, правовых, медико-гигиенических понятий через установление общих признаков становления личности.

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

Раздел 1. Медико-гигиенический блок (физическое здоровье). 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.

Раздел 2. Этический блок (моральное здоровье). Содержание этического блока формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, честь, совесть, добро и зло.

Раздел 3. Правовой блок (социальное здоровье). Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье и обществе, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Раздел 4. Семейно-нравственный блок (духовное здоровье). Содержание семейно-нравственного 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 поло-ролевого поведения, мужественности и женственности.

Раздел 5. Психологический блок (психологическое здоровье). 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.

Образовательный курс «Основы здорового образа жизни» логически связан с учебными предметами биологии, экологии, обществознания, технологии и ОБЖ.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Для оценивания достижений учащихся при изучении курса ОЗОЖ применяются тесты, устные ответы, результаты практических работ творческого характера (мини-сочинения, сочинения-эссе, комиксы, кроссворды, головоломки).

В результате освоения обучающимися различных видов деятельности (индивидуальной, коллективной, самостоятельной, поисковой, практической, творческой) предполагается сформировать и значительно развить жизненно важные компетентности: в сферах гражданской ответственности, социальной деятельности и межличностных отношений; социально-нравственная, ценностно-мировоззренческая, информационная, коммуникативная. Кроме того, знакомство с требованиями профессий позволит сформировать и компетентность в сфере профессионального самоопределения.

ОЗОЖ, 8 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа регионального образовательного курса «Основы здорового образа жизни» составлена на основе Программы для средних классов общеобразовательных учреждений и методических рекомендаций для учителя «Основы здорового образа жизни» рекомендованной экспертным научно-методическим советом Министерства образования Саратовской области (Саратов, 2001г.), а также учебного пособия для учащихся 7 класса «Здоровый образ жизни» (Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А.) издательство КИЦ «Саратовтелефильм»-«Добродетель», 2006г.

Данная рабочая программа является комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здоровому образу жизни. Она позволит сформировать у обучающихся сознательное отношение к собственному здоровью на уровне знаний, умений и установок.

Актуальность программы состоит в том, что из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

Значимость образовательного курса «Основы здорового образа жизни» в общеобразовательном учреждении несомненна. Ведь именно в общеобразовательном учреждении в течение многих лет молодежь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Общеобразовательное учреждение является важным этапом, когда можно и нужно воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна программы курса состоит в том, что предлагает рассматривать феномен здоровья на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях.

Главная цель курса «Основы здорового образа жизни» - помочь будущим взрослым научиться сохранять свое здоровье и здоровье своих будущих детей. Учитывая **цель и задачи образовательной программы** МОУ «Ульяновская СОШ»:

- * формирование личности ученика, обладающей интеллектуальной, этической, технологической культурой, культурой ЗОЖ, способной к самовоспитанию и самореализации;

- * формирование у всех участников УВП интеллектуальной, исследовательской, информационной культуры и культуры самореализации;

изучение ОЗОЖ направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире,
- формирование личности, творчески относящейся к возникающим проблемам,
- формирование личности, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи образовательного курса

Образовательные:

- приобретение знаний гигиены и профилактики заболеваний;
- приобретение знаний безопасных приемов труда и умений организовать свое рабочее место;
- приобретение знаний рационального питания;
- приобретение навыков самопознания и способов самосовершенствования;
- приобретение навыков саморегуляции и безопасного поведения.

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование бережного отношения к себе и окружающим людям;
- формирование творческого отношения в преобразовании окружающей действительности.

В результате изучения курса ОЗОЖ учащиеся должны:

знать/понимать:

- правила личной гигиены;
- факторы, влияющие на здоровье;
- значение режима дня в сохранении, укреплении здоровья и профилактике переутомления;
- правила поведения в обществе;

- правила поведения в опасных для жизни ситуациях;
- права и обязанности гражданина России;
- составляющие семейного бюджета;
- особенности темперамента и характера.

уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- анализировать собственный образ жизни;
- соблюдать режим дня;
- применять профилактические меры переутомления;
- управлять своими эмоциями;
- давать самооценку своего поведения;
- анализировать свои поступки;
- противостоять преступным действиям;
- анализировать конфликтные ситуации;
- анализировать семейный бюджет;
- анализировать свои интересы и возможности.

Рабочая программа регионального образовательного курса «Основы здорового образа жизни» предназначена для реализации в 7 классах МОУ «Ульяновская СОШ» и рассчитана на один учебный год.

Учитывая тот факт, что количество сильных и слабых учащихся в параллельных классах примерно одинаково, программа предназначена для работы во всех классных параллелях. Самостоятельные и практические задания творческого характера обучающиеся выбирают по своим интересам и склонностям.

Данная программа по желанию детей и родителей, а также, учитывая оснащение кабинета технологии, уделяет значительное внимание изучению психологического блока, т.к. одним из основных условий успешного профессионального самоопределения является познание самого себя и саморегуляция.

Раздел 1. Медико-гигиенический блок (физическое здоровье). 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.

Раздел 2. Этический блок (моральное здоровье). Содержание этического блока формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, честь, совесть, добро и зло.

Раздел 3. Правовой блок (социальное здоровье). Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье и обществе, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Раздел 4. Семейведческий блок (духовное здоровье). Содержание семейведческого 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 поло-ролевого поведения, мужественности и женственности.

Раздел 5. Психологический блок (психологическое здоровье). 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.

Образовательный курс «Основы здорового образа жизни» логически связан с учебными предметами биологии, экологии, обществознания, технологии и ОБЖ.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Для оценивания достижений учащихся при изучении курса ОЗОЖ применяются проверочные тесты (3), устные ответы, результаты практических работ творческого характера (мини-сочинения, сочинения-эссе, комиксы, кроссворды, головоломки).

В результате освоения обучающимися различных видов деятельности (индивидуальной, коллективной, самостоятельной, поисковой, практической, творческой) предполагается сформировать и значительно развить жизненно важные компетентности: в сферах гражданской ответственности, социальной деятельности и межличностных отношений; социально-нравственная, ценностно-мировоззренческая, информационная, коммуникативная. Кроме того, знакомство с требованиями профессий позволит сформировать и компетентность в сфере профессионального самоопределения.

ОЗОЖ, 9 класс ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа регионального образовательного курса «Основы здорового образа жизни» составлена на основе Программы для средних классов общеобразовательных учреждений и методических рекомендаций для учителя «Основы здорового образа жизни», рекомендованной экспертным научно-методическим советом Министерства образования Саратовской области (Саратов, 2001г.), а также учебного пособия для учащихся 8 классов «Здоровый образ жизни» (Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А.) издательство КИЦ «Саратовтелефильм»-«Добродея», 2006г.

Данная рабочая программа является комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здоровому образу жизни. Она позволит сформировать у обучающихся сознательное отношение к собственному здоровью на уровне знаний, умений и установок.

Актуальность программы состоит в том, что из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого общества в целом, поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

Значимость образовательного курса «Основы здорового образа жизни» в общеобразовательном учреждении несомненна. Ведь именно в общеобразовательном учреждении в течение многих лет молодежь не только учится, обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Общеобразовательное учреждение является важным этапом, когда можно и нужно воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна программы курса состоит в том, что предлагает рассматривать феномен здоровья на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях.

Главная цель курса «Основы здорового образа жизни» - помочь будущим взрослым научиться сохранять свое здоровье и здоровье своих будущих детей. Учитывая **цель и задачи образовательной программы** МОУ «Ульяновская СОШ»:

* формирование личности ученика, обладающей интеллектуальной, этической, технологической культурой, культурой ЗОЖ, способной к самовоспитанию и самореализации;

* формирование у всех участников УВП интеллектуальной, исследовательской, информационной культуры и культуры самореализации;

изучение ОЗОЖ направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире,
- формирование личности, творчески относящейся к возникающим проблемам,
- формирование личности, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи образовательного курса

Образовательные:

- приобретение знаний гигиены и профилактики заболеваний;
- приобретение знаний безопасных приемов труда и умений организовать свое рабочее место;
- приобретение знаний рационального питания;
- приобретение навыков самопознания и способов самосовершенствования;
- приобретение навыков саморегуляции и безопасного поведения.

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование бережного отношения к себе и окружающим людям;
- формирование творческого отношения в преобразовании окружающей действительности.

В результате изучения курса ОЗОЖ учащиеся должны:

знать/понимать:

- правила личной гигиены;
- факторы, влияющие на здоровье;
- значение режима дня в сохранении, укреплении здоровья и профилактике переутомления;
- правила поведения в обществе;
- правила поведения в опасных для жизни ситуациях;
- права и обязанности гражданина России;
- составляющие семейного бюджета;
- особенности темперамента и характера.

уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- анализировать собственный образ жизни;
- соблюдать режим дня;
- применять профилактические меры переутомления;
- управлять своими эмоциями;
- давать самооценку своего поведения;
- анализировать свои поступки;
- противостоять преступным действиям;
- анализировать конфликтные ситуации;
- анализировать семейный бюджет;
- анализировать свои интересы и возможности.

Рабочая программа регионального образовательного курса «Основы здорового образа жизни» предназначена для реализации в 8 классах МОУ «Ульяновская СОШ» и рассчитана на один учебный год.

Учитывая тот факт, что количество сильных и слабых учащихся в параллельных классах примерно одинаково, программа предназначена для работы во всех классных параллелях. Самостоятельные и практические задания творческого характера обучающиеся выбирают по своим интересам и склонностям.

Данная программа по желанию детей и родителей, а также, учитывая оснащение кабинета технологии, уделяет значительное внимание изучению психологического блока, т.к. одним из основных условий успешного профессионального самоопределения является познание самого себя и саморегуляция.

Раздел 1. Медико-гигиенический блок (физическое здоровье). 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.

Раздел 2. Этический блок (моральное здоровье). Содержание этического блока формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, честь, совесть, добро и зло.

Раздел 3. Правовой блок (социальное здоровье). Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье и обществе, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Раздел 4. Семейно-бытовой блок (духовное здоровье). 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.

Раздел 5. Психологический блок (психологическое здоровье). 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.

Образовательный курс «Основы здорового образа жизни» логически связан с учебными предметами биологии, экологии, обществознания, технологии и ОБЖ.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Для оценивания достижений учащихся при изучении курса ОЗОЖ применяются проверочные тесты (2), устные ответы, результаты практических работ творческого характера (мини-сочинения, сочинения-эссе, комиксы, кроссворды, головоломки).

В результате освоения обучающимися различных видов деятельности (индивидуальной, коллективной, самостоятельной, поисковой, практической, творческой) предполагается сформировать и значительно развить жизненно важные компетентности: в сферах гражданской ответственности, социальной деятельности и межличностных отношений; социально-нравственная, ценностно-мировоззренческая, информационная, коммуникативная. Кроме того, знакомство с требованиями профессий позволит сформировать и компетентность в сфере профессионального самоопределения.