



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГАУ ДПО «САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Саратов
2014

УДК 371.7
ББК 51.204
О 75

Рецензенты:

Жуковский В.П., проректор по научно-инновационной деятельности
ГАУ ДПО «СОИРО», д-р пед. наук, профессор
Елисеев Ю.Ю., зав. кафедрой общей экологии и гигиены
ФГБОУ ВПО «СГМУ им. В.И. Разумовского», д-р мед. наук, профессор

Авторский коллектив:

Аккузина О.П., главный внештатный акушер-гинеколог министерства
здравоохранения Саратовской области, зам. главного врача по лечебной работе
ГУЗ «Саратовский областной центр охраны здоровья семьи и репродукции»
Болтаг А.Х., с. н. с. регионального Центра практической психологии
и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО», канд. биол. наук
Гришанова О.М., с.н.с. регионального Центра практической психологии
и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук
Загородняя М.В., зам. директора лицея № 50 г. Саратова, тьютор федеральной
стажировочной площадки «Распространение в Саратовской области моделей
формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся»
Лысогогорская М.В., директор психологического центра «Рост»,
член Международной ассоциации психологов, психотренер
Михайлина М.Ю., зав. кафедрой социальной психологии образования
ГАУ ДПО «СОИРО», канд. социол. наук, профессор
Нагаева Е.В., начальник отдела организации профилактики
и реабилитационной помощи детям и демографической политики
министерства здравоохранения Саратовской области
Орлова М.М., доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВПО «СГУ им. Н.Г. Чернышевского», канд. психол. наук
Павлова М.А., доцент кафедры социальной психологии образования
ГАО ДПО «СОИРО»
Рахманова Г.Ю., начальник отдела надзора за условиями воспитания
и обучения УФС Роспотребнадзора
Сорокина Е.А., зам. директора МБОУ СОШ № 24 г. Энгельса,
тьютор федеральной стажировочной площадки «Распространение
в Саратовской области моделей формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни обучающихся»
Сергеева Т.Ф., педагог-психолог МАОУ «Гимназия № 1» г. Балаково,
тьютор федеральной стажировочной площадки «Распространение
в Саратовской области моделей формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни обучающихся»
Серякина А.В., руководитель регионального Центра практической психологии
и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»
Смирнова Н.П., главный врач государственного учреждения здравоохранения
«Саратовский областной центр охраны здоровья семьи и репродукции»

О 75
Основы здорового образа жизни. Региональная образова-
тельная программа / О.П. Аккузина, А.Х. Болтаг, О.М. Гриша-
нова, М.В. Загородняя, М.В. Лысогогорская, М.Ю. Михайлина,
Е.В. Нагаева, М.М. Орлова, М.А. Павлова, Г.Ю. Рахманова,
Е.А. Сорокина, Т.Ф. Сергеева, А.В. Серякина, Н.П. Смирнова. –
3-е изд., перераб. и доп. – Саратов: ООО «Издательство «Науч-
ная книга», 2014. – 32 с.
ISBN 978-5-9758-1557-6

Представленный вариант региональной образовательной программы
«Основы здорового образа жизни» переработан и дополнен экспертами
и участниками федеральной стажировочной площадки «Распространение
в Саратовской области моделей формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни обучающихся» с опорой на опыт реализации
программы на базовых и внедренческих площадках проекта.

УДК 371.7
ББК 51.204

ISBN 978-5-9758-1557-6 © Министерство образования Саратовской области, 2014
© Министерство здравоохранения Саратовской области, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
Программа ДОУ.....	8
Программа для 1-4 классов общеобразовательной школы.....	11
Программа для 5-9 классов общеобразовательной школы.....	15
Программа для 10-11 классов общеобразовательной школы.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими серьезными причинами и, одна из них – 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.

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, в ситуации высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур, 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. Но для этого человек должен обладать определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
Программа ДОУ.....	8
Программа для 1-4 классов общеобразовательной школы.....	11
Программа для 5-9 классов общеобразовательной школы.....	15
Программа для 10-11 классов общеобразовательной школы.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими серьезными причинами и, одна из них – 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.

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, в ситуации высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур, 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. Но для этого человек должен обладать 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 воспитания и обучения здоровому образу жизни, она позволит обучающимся сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Цель 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; навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования; формирование потребности в здоровом образе жизни.

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

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Значительное время отводится 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. Формируются такие понятия, как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание **психологического блока** развивает понятие о психике и ее проявлениях, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умение гармонизировать и приво-

дить в единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства; профилактику болезней и асоциального поведения, умение 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 **семьеведческого 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 тела; формирует отношение к своему телу как к ценности, развивает навыки ухода за ним, а также навыки 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-й 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-х летних детей	
Стиль родительского поведения и кризис трех лет	

2-й 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

3-й 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
Понятия осторожности и опасности	2
Как мои мама и папа заботятся обо мне	2
Родительское собрание «Азбука вежливости родителей»	2
Как я забочусь о маме, папе, бабушке, дедушке, младшем брате, младшей 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	1
Что надо знать о насморке. Профилактика	1

**4-й 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

**ПРОГРАММА ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

1 класс
(1 час в неделю, всего 34 часа)
«ЖЕЛАЯ ИЗМЕНИТЬ МИР, НАЧНУ С СЕБЯ»

Этический блок (4 часа)

Мы здесь живем: окружающий мир и человек. Понятия «живая» и «неживая природа», «рукотворный мир». Жизнь на земле. Цель жизни человека. Значимость жизни человека. Культура общения с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками). Воспитанность. Вежливость. Тактичность.

Психологический блок (12 часов)

Развитие познавательной сферы. Игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления, произвольности, восприятия. Развитие эмоциональной сферы. Я и мои эмоции. Мои эмоции: интерес, радость, удивление, отвращение, гнев, презрение, страх, стыд и чувство вины. Особенности использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Выразительность речи (сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.) Развитие навыков общения. Секрет волшебных слов. Правила хорошего тона и поведения в общественных местах.

Правовой блок (5 часов)

Школа – дом знаний, здоровья, дружбы и добра. Понятия «школа», «учитель», «ученик», «класс», «одноклассник», «урок», «перемена», «расписание уроков», «рабочее место школьника», «режим дня». Новый социальный статус ребенка 6,5-7 лет. Права и обязанности ученика. Правила организации учебного труда в школе и дома.

Семьеведческий блок (4 часа)

Семья. Члены моей семьи. Происхождение имен и фамилий. Мама, папа, я – спортивная семья! Мама, папа, я – дружная семья! Тепло родного дома. Семейные традиции.

Медико-гигиенический блок (9 часов)

Здоровье – дороже богатства. Что такое здоровье? Что я знаю о своем здоровье?

Мой организм – целая планета. Путешествие по этой планете и знакомство с ее жителями, устройством и функционированием. Здоровый человек – счастливый человек! Я хозяин своего здоровья. Правила безопасного поведения в повседневной жизни. Правила здорового образа жизни: гигиена тела, правильное питание, режим труда и отдыха, физкультура и спорт. Доказательство необходимости соблюдения режима дня школьника.

Здоровье и осторожность: профилактика детского травматизма, меры предупреждения простудных заболеваний.

Родительский лекторий

Адаптация к школе. Трудности обучения первоклассников. Гармония общения – залог психического здоровья ребенка. Состояние здоровья учащихся начальных классов. Как помочь ребенку решать школьные проблемы.

2 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

«КРАСОТА СПАСЕТ МИР»

Этический блок (5 часов)

Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Красота внешняя и внутренняя. Красота природы. Красота, созданная руками человека. Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту. Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Социдание и разрушение. Я – часть природы. Взаимосвязь всего живого.

Психологический блок (10 часов)

Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств. Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики. Знакомство с навыками саморегуляции. Развитие навыков общения. Давай поговорим: как слушать собеседника и вести себя во время разговора. Напиши мне письмо: знакомство с письменным общением. Играем вместе: обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.

Правовой блок (6 часов)

Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические нормы. Ак-

куратность и опрятность. Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).

Семьеведческий блок (4 часа)

Дом, где ты живешь. Чистота – залог здоровья! Гигиена тела и жилища. «Мужские» и «женские» обязанности.

Медико-гигиенический блок (9 часов)

Из чего мы сделаны. В здоровом теле – здоровый дух. Как легче болеть и быстро выздоравливать. Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение: ритмы – суть жизни. Спорт – залог здоровья! Совет наоборот: «Что нужно сделать для того, чтобы заболеть?» Профилактика детского травматизма. Первая помощь при несчастных случаях. Как мы познаем окружающий мир. Роль органов чувств в познании окружающего мира. Питание и здоровье. Что такое здоровая пища, и как ее приготовить? Как усваивается пища (т.е. придает нам силу). Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения.

3 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

«ВО ИМЯ ОБЩЕГО БЛАГА»

Этический блок (4 часа)

Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.

Психологический блок (12 часов)

Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто я такой?

Правовой блок (7 часов)

Правила в жизни человека. Проявление милосердия, терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице. Опасные ситуации. Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Семьеведческий блок (4 часа)

Что такое труд? Трудом славен человек! Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать?

Медико-гигиенический блок (7 часов)

Секреты сохранения здоровья. Здоровье и благополучие. Полезные и вредные привычки. Вред применения наркотиков, алкоголя, никотина, токсических веществ.

4 класс

**(1 час в неделю, всего 34 часа)
«СВЯТОСТЬ ЖИЗНИ»**

Этический блок (4 часа)

Развитие жизни на Земле. Представления о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности.

Психологический блок (12 часов)

Манипуляции в общении. Умей сказать нет. Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. Дурные привычки и мое отношение к ним. Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками). Дружба: что значит настоящий друг. Агрессия: формы проявления. Как справиться со своим гневом. Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.

Правовой блок (6 часов)

Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России. Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот: «Я умею обижаться». Что значит победить другого человека.

Семьеведческий блок (6 часов)

История создания праздников. Общенародные и государственные праздники. Семейные праздники в традициях народов. Традиции в моей семье. Этика проведения праздников.

Медико-гигиенический блок (6 часов)

Окружающая среда и здоровье человека. Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения.

**ПРОГРАММА ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

5 класс

**(1 час в неделю, всего 34 часа)
«ЖИЗНЬ КАК ПРОЦЕСС»**

Медико-гигиенический блок (8 часов)

Организм и здоровье. Рост и развитие организма. Перестройка деятельности различных органов и систем организма в подростковом возрасте. Гигиена тела и полости рта. Гигиена рабочего места школьника. Рациональное, сбалансированное питание. Гигиена питания. Профилактика нарушений зрения. Вредные привычки: алкоголь, курение, наркомания, токсикомания и их пагубное влияние на здоровье.

Психологический блок (8 часов)

Познавательная раскрепощенность. Эмоциональные и личностно-коммуникативные барьеры, связанные с осуществлением познавательных процессов. Сплоченность группы, условия для самораскрытия каждого. Предъявление и выражение себя. Выразительные формы самопредъявления.

Интеллектуальная и поведенческая креативность. Многозначность восприятия. Умение логически мыслить, излагать свое мнение, проявлять чувство юмора, обратиться к другому с просьбой; механизмы понимания другого. Взаимодействие в группе. Внимание, образная память, лексический запас, воображение. Наблюдательность, интеллектуальная гибкость.

Адекватный словарь для анализа межличностных отношений между людьми. Множественность социальных ролей: мужчина – женщина, ребенок – подросток – взрослый, дочь – мать, сын – отец, брат – сестра.

Правовой блок (6 часов)

Ребенок как субъект права. Права и обязанности детей. Декларация прав ребенка, Конвенция о правах ребенка, Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Семейный кодекс Российской Федерации.

Реализация прав в повседневной жизни. Социальные службы для детей. Социальная инфраструктура для детей. Государственная политика в интересах детей. Общественные организации в интересах детей.

Семьеведческий блок (6 часов)

Семья и задачи семьи. Семья как малая социальная группа, выполняющая определенные функции. Семья, как ячейка общества. Влияние общественного строя на проявление семейных отношений. Черты современной семьи: биархатный характер, двупоколенность, усиление нравственно-эстетической и психологической сфер семейной жизни, демократизация отношений между супругами, повышение уровня притязаний к семье и брачному партнеру, свобода и самостоятельность в выборе брачного партнера. Создание и развитие семьи. Семья как любовный, духовный, родительский и хозяйственно-бытовой союз.

Функции семьи. Психологическая функция как реализация в семье потребности в нежности, понимании, заботе, моральной поддержке. Воспитательная функция: дети как фактор, укрепляющий семью. Значение семейного воспитания. Неоднозначная роль матери и отца в воспитании ребенка. Хозяйственная функция. Быт, как важнейшая сфера семейного уклада, в которой формируется и воспитывается человек. Распределение домашних обязанностей в семье. Проблемы ведения домашнего хозяйства и их влияние на социально-психологический климат семьи.

Этический блок (6 часов)

Непрерывность и цикличность жизни. Космос. Вселенная. Земля. Жизнь. Происхождение жизни на Земле. Разнообразие видов живых существ. Человек как вершина эволюции живой природы. Цикличность жизни человека. Прошлое, настоящее и будущее. Поколение. Преемственность поколений. Смена поколений. Младенец, ребенок, взрослый, зрелый человек.

6 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

«ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ»

Медико-гигиенический блок (6 часов)

Тайнство появления человеческой жизни. Рождения ребенка. Уход за новорожденным. Личная гигиена мальчиков и девочек. Средства личной гигиены.

Здоровье и состояние окружающей среды. Значение физического воспитания и спорта для здоровья. Профилактика нарушений осанки и искривления позвоночника. Закаливание и его методы. Достижение эмоционального благополучия.

Психологический блок (10 часов)

Способность к самопознанию и уверенность в себе. Уверенное, неуверенное и грубое поведение. Отношение к себе, отношение к другим. Вербальное проявление уверенности, неуверенности, грубости. Наблюдательность в отношении уверенности, неуверенности, желания нагубить (у себя и у других).

Чувство собственного достоинства, ценность взаимодействия между людьми. Зависимость нашей уверенности и неуверенности от других людей. Трудности в принятии и выражении критики и похвалы.

Разнообразие в восприятии и понимании людьми одного и того же. Особенности и неповторимость каждого. Уважение к себе. Вербальные и невербальные формы выражения наличия и отсутствия собственного достоинства. Понятие об обратной связи. Обида, оскорбление, ирония. Трудности понимания друг друга. Уважение к чувствам другого человека.

Права человека, несправедливость. Эмоциональная поддержка. Собственное мнение, убеждение. Умение высказать просьбу, согласие или отказ. Умение принять отказ.

Правовой блок (6 часов)

Знакомство со статьями Уголовного кодекса Российской Федерации. Понятие принуждения, т.е. действия, к которым могут принудить человека. Способы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д. Ответственность за принуждение.

Склонение к преступлению. Отягчающие вину обстоятельства.

Способы противостояния принуждению. Повышение личностной самооценки и развитие навыков уверенного поведения.

Семьеведческий блок (6 часов)

Семейные реликвии. Праздники: понятие, определение. Виды праздников. Понятие и значение семейных праздников. Семейные традиции как передающиеся из поколения в поколение способы действия, ритуалы, уклад жизни. Понятие семейных реликвий и их воспитательное значение. Родословная. Принципы формирования родословной. Генеалогия своей семьи. Генеалогическое дерево.

Этический блок (6 часов)

Мир. Я – подросток. Я и мир. Все связано со всем. Взаимосвязь компонентов природы. Индивидуальный образ мира. Потребитель-

ский подход к окружающему миру. Экологический подход к миру. Последствия отношения к миру. Самоценность жизни. Осознанность человеческой жизни. Свободоспособность. Понятие свободы выбора. Мы выбираем свою жизнь.

7 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)
«ПО ЗАКОНАМ ВСЕЛЕННОЙ»

Медико-гигиенический блок (8 часов)

Здоровье – нравственная категория. Болезни как безответственность и невежество. Воздействие стресса на организм. Создание установки на благополучие. Обзор различных систем здорового образа жизни. Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Детская косметика. Уход за кожей. Гигиенические аспекты работы на компьютере.

Психологический блок (8 часов)

Способности человека. Задатки, способности, одаренность, талант, творчество. Развитие собственных способностей в рамках самовоспитания.

Способность комбинирования, Способность выделять характерное и существенное в предмете. Способность выделять индивидуальные особенности других людей и учитывать их при построении собственных действий.

Ассоциативный фундамент воображения. Способность создавать образные обобщения. Способность видеть в одном предмете признаки других. Навыки коллективного творчества.

Способность создания образов принципиально новых предметов. Способность смотреть на мир непредвзято, воспринимать предметы во всем потенциальном богатстве их признаков и функций.

Самосознание, самопривытие, конструктивное реагирование на ситуацию обиды. Преднамеренное и непреднамеренное нанесение обиды, переживание обиды, выражение обиды и досады.

Правовой блок (6 часов)

Преступления против морали. Возраст наступления уголовной ответственности (14 лет). Понятие преступления (противоправное общественно опасное деяние, предусмотренное УК РФ). Преступ-

ления против семьи и несовершеннолетних. Воровство, бродяжничество, распространение наркотиков, проституция.

Умение сказать нет в критической ситуации.

Семьеведческий блок (6 часов)

Женские и мужские особенности: мужественность и женственность. Различия мужчин и женщин: физиологические, психологические, социальные. Понятие мужественности в различные исторические эпохи. Современные отношения мужчин и женщин. Пролессы феминизации мужчин и мускулизации женщин.

Знакомство. Виды и формы знакомства. Особенности современных форм знакомства. Проявления мужской и женской инициативы при знакомстве. Взаимоотношения юношей и девушек.

Этический блок (6 часов)

Нравственные законы развития общества. Нравственность. Мораль. Ценностный базис общества. Культура межличностных отношений. Этика. Этикет. Нравственные категории. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

8 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)
«ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ»

Медико-гигиенический блок (8 часов)

Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации. Биология пола и половое поведение. Школа и здоровье. Профилактика «школьных» болезней. Утомление и переутомление. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом.

Психологический блок (8 часов)

Мотивы межличностных отношений, Свобода выражения чувств. Способы расслабления. Умение слушать собеседника. Представление об идеалах. Проблемы в отношениях с людьми. Эмоции человека. Симпатия, дружба, влюбленность, любовь.

Правовой блок (6 часов)

Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.). Способы защиты. Приемы

самообороны. Службы срочной помощи: милиция, скорая помощь, служба спасения.

Болезнь как опасная для жизни ситуация. Ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Инфекционные заболевания. Ответственность за заражение болезнями.

Семьеведческий блок (6 часов)

Понятие конфликта, особенности семейных конфликтов. Объективные и субъективные предпосылки конфликтов в семье: изменение общественных процессов и их влияние на характер семейно-брачных отношений; проблемы соотношения домашнего и общественного труда; изменение положения женщины в обществе; жилищные и материальные трудности; уровень притязаний супругов и их реализация в браке. Причины возникновения конфликтных ситуаций: недостаток культуры общения, эмоциональная отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на разделение домашних обязанностей; бытовые неурядицы; различие взглядов и убеждений супругов; борьба за лидерство.

Пути разрешения конфликтов: взаимопонимание, компромисс, сопереживание, обоюдная забота, единство целей и средств в воспитании детей, эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость.

Помощь семье: факультеты семейно-бытовой культуры, консультации «Брак и семья», телефоны доверия, центры планирования семьи.

Этический блок (6 часов)

Понятие любви. Любовь как этическое понятие. Религиозные учения о сущности любви. Христианство как основа русской культуры. Христианское понимание любви.

9 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

«И КАЖДЫЙ МИГ НЕПОВТОРИМ»

Медико-гигиенический блок (9 часов)

Анатомия и физиология пола. Заболевания иммунной системы. СПИД. Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний. Венерические заболевания, их симптомы, особенности заражения, лечение и профилактика. Аборт и контрацепция. Интим-

ность как нравственное понятие. Режим дня и его особенности во время экзаменов. Физическая культура - помощник здоровью. Профилактика переутомления при подготовке и сдаче экзаменов.

Психологический блок (8 часов)

Возможности и пути проявления индивидуальности.

Связь биологического, психического и социального в человеке. Индивид, личность, индивидуальность. Темперамент, характер, тип высшей нервной деятельности. Акцентуации характера, темперамента. Общение и индивидуальные особенности способов общения. Дистанция в общении, мотивы общения. Осознание мотивов межличностных отношений.

Выражение чувств. Вербальные и невербальные способы выражения благодарности и их анализ. Выработка терпеливого отношения к людям. Перспективы развития.

Правовой блок (5 часов)

Права человека. Свобода и равенство в достоинстве и правах. Право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность. Правосубъектность. Равенство перед законом. Право на защиту моральных и материальных интересов. Права гражданина России. Нормативные документы, регламентирующие права и обязанности гражданина России.

Право на жизнь. Международное общество защиты прав нерожденного ребенка. Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое обращение с детьми.

Семьеведческий блок (7 часов)

Проблемы семьи и одиночества. Современное состояние российской семьи: статистика браков, разводов, рождаемости. Причины одиночества и пути решения проблем одиноких людей. Помощь в поиске спутника жизни и создании семьи; клубы общения, службы знакомств.

Личные интересы супругов и общие интересы семьи. Барьеры общения в семье. Причины трудностей в семейной жизни: совмещение супружеских обязанностей с учебной или трудовой деятельностью, отсутствие хозяйственных навыков, недостаток знаний в области педагогики, психологии, медицины. Значение этики семейного общения. Похвала, поддержка, одобрение, комплимент. Спор и ссора. Признаки ссоры. Критика. Понятие конструктивной и неконструктивной критики. Правила конструктивной критики.

Семейный бюджет. Его роль в жизни семьи. Основы ведения семейного бюджета. Режим экономии в семье. Распределение семейного бюджета. Участие всех членов семьи в составлении, ведении и контроле семейного бюджета.

Этический блок (5 часов)

Человек. Семья. Общество. Основные этапы становления современных представлений. Семья и государство. Государственная политика в области социальной защиты семьи. Современная демографическая ситуация в России. Я – семьянин. Я – гражданин. Карьера и семья.

ПРОГРАММА ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

10 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

«СВОБОДА И ВЗАИМОУСЛОВЛЕННОСТЬ В МИРЕ»

Мировоззренческий блок (8 часов)

Самостоятельность. Свобода и ответственность. Возможности и границы самоактуализации. Что значит быть самим собой? Внешняя и внутренняя, субъективная и объективная свобода. Свобода мыслей и чувств. Свобода желаний. Собственное мнение как фактор внутренней свободы. Независимость и конформизм. Самостоятельность, уверенность в себе и принятие решений. Осознание личной ответственности за свой жизненный выбор.

Я и Другой. Общение «субъект-объект» и «субъект-субъект». Мировоззрение и успешность в общении. Взаимозависимость и взаимобусловленность в мире. Уважение собственной индивидуальности и собственных прав. Уважение прав другого. Принцип ненанесения вреда. Понятие толерантной и интолерантной личности.

Тенденции сохранения и развития. Жизнь как самоисследование и самоизменение. Базовые потребности сохранения и развития. Два уровня адаптации: приспособление и изменение среды. Потребность развития как основа творчества и созидания. Страх развития своих способностей. Мотивация достижения и мотивация избегания неуспеха. Расширение и углубление жизненного пространства человека. Понятие саморазвития, эгоизма и альтруизма. Искусство ставить цели. Внутренние возможности изменения жизненных сценариев: самоисследование, самонаблюдение, истинность желаний, активная жизненная позиция.

Психологический блок (8 часов)

Что такое личность. Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Как формируются наши потребности, интересы, склонности, способности. Темперамент и характер. Особенности моего характера. Методика «Самооценка черт характера», определение «точки наименьшего сопротивления» в характере.

Эмоциональный мир подростка. Самопознание и саморегуляция. Богатство эмоционального мира. Физиологическая основа эмо-

ций. Внешнее выражение эмоций. Что такое аффекты и страсти. Я переживаю стресс. Как совладать со стрессом. Техники расслабления. Приемы саморегуляции.

Кризисные состояния и успешность переживания. Кризисная ситуация как возможность саморазвития. Стратегии преодоления кризисных ситуаций: преобразующие, адаптивные, защитные техники; «самопоражающие» стратегии (алкоголизм, наркомания, суицид). Ситуации учебной и внеучебной деятельности. Как успешно сдать экзамен. Новенький в классе.

Гений общения: как понять другого. Мой круг общения. Общение в группах (больших и малых). Давление групповых норм. Конформность, устойчивость, внушаемость. Правила доверительного общения. Способы самоанализа и самокоррекции в сфере общения. Ссоры в семье. Причины, «безопасные» стратегии поведения. Техники эффективного слушания и высказывания.

Думая о будущем: проблемы целеполагания и жизненной перспективы. Я – реальное. Я – идеальное. Преодоление страха перед любым целеполаганием. Искусство достигать и искусство побеждать. Письмо в будущее. Проект «Я в будущем» (самопрезентация). Построение жизненных целей и планов.

Правовой блок (6 часов)

Конституция РФ. Уголовное право (Уголовный кодекс). Преступление, состав преступления, стадии совершения преступления, классификация преступлений; обстоятельства, исключаящие преступные деяния. Виды преступлений. Преступления против личности, преступления против несовершеннолетних. Несовершеннолетние преступники.

Наказание. Виды наказаний. Освобождение от наказания. Виды мест лишения свободы. Судимость. Правоохранительные органы. Уголовный процесс.

Семьеведческий блок (6 часов)

Выбор супруга. Критерии: выбор супруга как определяющий фактор счастливого брака. Факторы, обуславливающие трудности и ошибки выбора: неверные взгляды и установки в отношении семьи, незнание особенностей семейной жизни, недостаточное понимание собственных мотивов и потребностей. Критерии выбора: мировоззренческий, ролевой, характерологический.

Мотивы вступления в брак: понятие мотива как причины поведения. Истинные и ложные мотивы создания семьи. Типичные ложные мотивы вступления в брак: желание вырваться из-под родительской опеки; стремление жить взрослой жизнью; инерция; давление родственников и друзей; убеждение, что пора создавать семью; иллюзия общности интересов; легкомыслие; ожидание появления ребенка. Любовь и супружеская совместимость как мотив, определяющий эффективность семейной жизни. Принятие брачного договора.

Жизнь в браке и личностный рост супругов: семья как динамичный живой организм. Семья как духовный и любовный союз. Значение духовно-нравственных ценностей семьи. Эволюция семейных отношений. Этапы семейной жизни как основные периоды развития семьи. Специфика формирующейся семьи; семьи, ожидающей ребенка; семьи с младенцем, ребенком дошкольного возраста, школьником, подростком; семьи среднего возраста, пожилой семьи. Проблемы реализации в семье личных потребностей ее членов. Условия и возможности осуществления в семье личностного роста супругов.

Медико-гигиенический блок (6 часов)

Возрастной период «юношество». Физиологические особенности организма юношей и девушек. Адаптивные возможности юношеского возраста. Гигиена юношеского возраста.

Инфекционные заболевания в юношеском возрасте. Особенности заражения, протекания и лечения. Опасность заражения ВИЧ, проблемы наркомании. Формирование осознанной мотивации здорового образа жизни.

Физиологические основы тренированности. Роль физических упражнений в сохранении здоровья. Компоненты тренированности. Гибкость тела. Определение уровня тренированности.

Вес тела. Идеальный вес. Вес тела в зависимости от пола, роста и массивности скелета. Избыточный вес тела и ожирение. Пониженный вес тела. Вес тела и диета. Основополагающие подходы к понятию нормализации веса. Отказ от вредных привычек в питании.

Понятие о фитотерапии. Лекарственные и ядовитые растения. Преимущества использования лекарственного растительного сырья.

11 класс

(1 час в неделю, всего 34 часа)

«СТРЕМЛЕНИЕ К СЧАСТЬЮ – ОБЩИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ»

Мировоззренческий блок (8 часов)

Мировоззрение и качество жизни. Понятие мировоззрения. Различие взглядов. Взаимосвязь мыслей, чувств и поведения человека. Влияние убеждений человека на его успешность. Зависимость самооценки и эмоционального состояния. Мировоззрение и здоровье. Искажения в познании.

Способность позитивного мышления. Диалогичность мышления и многообразие точек зрения. Оптимизм и пессимизм. Позитивность мышления как стремление более полного отображения реальности. Мышление и деятельность.

Развитие нравственного сознания. Особенность моральных суждений в детском возрасте. Уровни нравственности. Покорность и наказание. Личный интерес. Одобрение другими людьми. Авторитет, закон и порядок. Общественный договор, права человека. Универсальные принципы бытия. Способность к добру и злу. Алtruизм и эгоизм. Различные формы насилия.

Понятие о смысле жизни: смысл творчества, труда, любви, здоровья как реализации себя. Рефлексия жизнедеятельности. Индивидуальность личностных смыслов. Взаимосвязь индивидуального и общечеловеческого в духовном развитии. Смысл сосуществования с Другим. Смысл жизни в кризисной ситуации.

Психологический блок (8 часов)

Психология успеха. Мое профессиональное будущее. Выявление профессиональных интересов учащихся. Профориентационная диагностика интересов, склонностей, способностей, личных качеств, готовности к выбору профессионального пути. Сочинение «Моя будущая профессия»

Общение как творчество. «Как стать несчастным без посторонней помощи» (правила неудачника). Упражнения на интенсивное пространственное взаимодействие. Упражнения на личностную внимательность, личностную лексику. Определение границы психологических пространств. Проблемы взаимоотношения с родителями.

Конфликт как возможность обучения. Понятие конфликта. Обзоры конфликтной ситуации. Динамика конфликта. Методы пре-

одоления конфликта. Способы разрешения конфликтной ситуации. Ролевые игры и модели выхода из конфликтной ситуации. Умение вести спор: диалог с противником. Технологии управления конфликтом. Диагностика собственного стиля поведения в конфликтной ситуации.

Отработка навыков социально-психологической компетентности. Ролевые игры на тему взрослого будущего – поиск работы, поддержка родителей, где, как и чему учиться. Диагностика социальных возможностей учащихся.

Правовой блок (6 часов)

Конституция РФ. Семейное право (Семейный кодекс). Объекты и субъекты семейного права. Правоспособность, дееспособность. Установление происхождения детей. Права несовершеннолетних детей. Защита прав детей и механизм ее реализации.

Права и обязанности родителей. Алиментные обязательства. Формы устройства детей, оставшихся без попечения родителей.

Семьеведческий блок (6 часов)

Семья как основа психической стабильности, комфортности и защиты человека. Семья как важный фактор в сохранении психического и физического здоровья, благополучия ее членов. Благоприятное влияние семьи на сохранение здоровья и долголетия, увеличение продолжительности жизни человека.

Семья как система. Семейные коммуникации. Система как определенный порядок во взаимодействии, взаиморасположении и взаимосвязи членов семьи в качестве единого организма; как форма организации семьи. Семейные коммуникации как путь взаимосвязи членов семьи, общения их между собой.

Стрессы в жизни семьи. Разводы, алкоголизм, наркомания в семье. Понятие «стресс», его признаки и проявления. Анализ понятия «совзависимость». Психологические и социальные причины алкоголизма и наркомании. Проблемы жен, имеющих мужей – алкоголиков и наркоманов. Типология ролей, принимаемых на себя детьми в таких семьях: герой семьи, ответственный ребенок, любимец семьи, кроткий ребенок, талисман. Проявление других видов зависимостей: трудолюбие, азартные игры, зависимость от еды и т. д.

Способы борьбы со стрессом в семье. Наиболее эффективные способы восстановления. Развод: причины и следствия.

Медико-гигиенический блок (6 часов)

Роль матери и отца в планировании, зачатии, дальнейшем развитии ребенка. Подготовленные роды. Процесс родов. Период новорожденности. Понятие «планирование семьи».

Мониторинг физического и психического здоровья. Осознанное отношение к регулярному скринингу медицинских аспектов здоровья. Контроль за динамикой физического и психического развития. Паспорт здоровья как один из способов отслеживания динамики состояния здоровья. Выявление групп риска по состоянию здоровья. Состояние здоровья и дальнейшее обучение. Состояние здоровья и будущая профессия.

Профилактические мероприятия в режиме дня юношей и девушек. Основные методы снятия напряжения при переутомлении. Рациональная организация труда и отдыха. Основы здорового образа жизни. Личная ответственность за собственное здоровье и благополучие. Факторы структуры здорового образа жизни.

Авторы программы выражают глубокую благодарность базовым учреждениям федеральной стажировочной площадки по направлению «Распространение на территории РФ эффективных моделей формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» и их руководителям за апробацию и активное внедрение программы «Основы здорового образа жизни»:

МАОУ «Гимназия № 1» г. Балаково Саратовской области, директор Г.Б. Бирверт.

МАОУ «Лицей № 2» г. Балаково Саратовской области, директор И.К. Гевлич.

МОУ «СОШ № 25» г. Балаково Саратовской области, директор А.А. Разумовская.

МАОУ «СОШ № 9» г. Балашова Саратовской области, директор А.Г. Рыжков.

МАОУ «Гимназия № 1» г. Саратова, директор И.Р. Гайнутдинова.

МБОУ «Лицей № 50» г. Саратова, директор И.Т. Шалак.

МБОУ «Гимназия № 89» г. Саратова, директор Т.В. Астахова.

МОУ «СОШ № 24» г. Энгельса, директор Л.Е. Диамант.

МОУ «Кадетская школа „Патриот“» г. Энгельса, директор О.В. Рябцева.