ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Под редакцией доктора медицинских наук В.Н.Касаткина

Утверждена Министерством образования и

Министерством здравоохранении РФ в 2001 году

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежит к тем немногим по­нятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. В последние годы понятие«здоровье»применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем здоровье школьников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Как же связаны между собой понятия«образование» и «здоровье»?

Слово «образование», если отказаться от бюрократического значения этого понятия как системы организации обучения, происходит от слова «образ». В этом смысле слово «образование», очевидно, означает приведение человека к некоему идеальному состоянию, заданному высшими образцами современной куль туры, в которой этот человек существует. Не случайно иконы это образа. Можно ли представить образование ребенка как процесс, отстраненный от его телесных ощущений, эмоциональных переживаний, опыта коммуникаций? Можно ли представить осознанное приведение человека к состоянию соответствия с высоким образом только посредством большого количества передаваемой информации, игнорируя эмоциональные и телесные

переживания. Очевидно, нет. Образование процесс гармоничный. Здоровье в широком смысле этого слова выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и к тому же как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья в проектном контексте, поверяя им все стороны жизни ребенка.

Представленная программа «Здоровье» ориентирована на школьника, она знакомит его с самым тонким инструментом познания окружающего мира- с самим собой. Это попытка создать единый «человекоцентрический» предмет, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, антропологии, многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению. Только знание своих собственных сильных и слабых сторон заставляет признать сильные и слабые стороны другого. Только наличие собственной шкалы ценностей может служить основанием для признания аналогичной у сверстника. Программа дает школьнику возможность поэтапного «открытия» В себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний и т. д. Она учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов. Однако изменение поведения школьника немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и всего персонала школы. С изменением всего уклада школы в направлении здоровья можно ожидать реальных результатов в изменении отношения к здоровью учеников.

Исходя из этого были сформулированы цели программы:

. Содействовать сохранению здоровья каждого школьника.

. продемонстрировать многогранную природу здоровья.

. Сформировать у школьника представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье

окружающих.

. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

. Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и

технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

. Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов

деятельности, направленных на укрепление здоровья в образовательном учреждении, а также на

изменение всего уклада школы с пользой дня здоровья каждого ее «обитателя».

. Расширить и разнообразить взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Программа «Здоровье» начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях школы. Каждая ступень реализует данную программу на более высоком уровне и формирует более глубокое понимание мер по охране и укреплению здоровья.

Для реализации про граммы не требуется дополнительных часов в учебных планах школы, она может органично войти в образовательные области на основе синтеза с базовым компонентом. эта программа может быть представлена интегрированными курсами. Таким образом она соединяется с каждой образовательной областью, так как государственные программы многих предметов содержательные элементы. Например, они присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир», «Природоведение» (авторы: З. А Клепинина, А. А. Плешаков, А,А, Вахрушев, Н. Ф. Виноградова, Г. г. Ивченкова, И. В. Потапова, О. Н. Сороцкая (1-4 класс), «Ты первоклассник», «Твое здоровье», «Человек и его здоровье», «Твои друзья ­взрослые дети», «Будем беречь здоровье

Поэлементно программа «Здоровье» проходит в различных областях знаний, в основном базируясь на предметах естественно-научного цикла, но может быть также рассмотрена и на предметах гуманитарного и эстетического циклов.

Программа «Здоровье», наряду с интегрированным, может быть представлена модульным

С новой структурирования про граммы по модульному принципу выступает системный подход. при котором изучаемая система рассматривается состоящей из элементов - модулей с

определенными связями между ними.

При модульном подходе программу «Здоровье, предлагается изучать блоками по параллелям. Модуль может представлять программный раздел с 1 по 11 классы.

На введение модульного курса программы «Здоровье» могут быть выделены часы за счет регионального школьного компонента, а также за счет базового компонента при концентрации программного материала в соответствующей области знаний. На каждый модуль выделяется от 8 до 12 часов в параллели.

Построение программы по одним и тем же разделам с 1 по 11 классы позволяет осуществлять интеграцию, и модульный принцип преподнесени

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

5 - 9 классы

***РАЗДЕЛ 1 САМОЗНАНИЕ***

ЗНАНИЕ СВОЕГО ТЕЛА

 Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.

Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорных, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной: половой), иммунная. Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

САМОПОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ОЩУЩЕНИЕ, ЧУВСТВО И ОБРАЗ

Самооценка. Кризисы развития в период

взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия и др). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.

***РАЗДЕЛ 2 Я И ДРУГИЕ***

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями,

учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.

Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия:

диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. "Инструменты" общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение). Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

***РАЗДЕЛ З ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОНН6IX ЗАБОЛЕВАНИЙ***

ГИГИЕНА ТЕЛА

Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покро­вов. запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены мальчиков и девочек-подростков. Пользование предметами личной гигиены.

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов.

Профилактические осмотры у стоматолога.

ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.

Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим

физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, мик­роклимат в классе и квартире

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма иммунитет. "Активные" и "пассивные" способы его повышения.

Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.

Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.

***РАЗДЕЛ 4 ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ.***

ПИТАНИЕ - ОСНОВА ЖИЗНИ

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление ин­дивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности

в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты

питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.

***РАЗДЕЛ 5 ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА***

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА ДОРОГАХ

Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора.

Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на "островке безопасности". Посадка в

автобус, трамвай, троллейбус.

Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения группой. Ребенок носит очки.

Безопасное поведение в транспорте зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда.

БЫТОВОЙ И УЛИЧНЫЙ ТРАВМАТИЗМ

Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка. Правила

безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.

ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера.

 Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.

***РАЗДЕЛ 6 КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ***

ВЫБОР МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

ОБРАЩЕНИЕ С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

***РАЗДЕЛ 7***

***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ***

"Легальные" (алкоголь, табак) и "нелегальные" (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимого от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

 Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение

поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах