

Программа

«Ребёнок и здоровье»

Пояснительная записка

И. Ведина
 психолог-методист
 средней школы № 19
 г. Казани

Программа «Ребёнок и здоровье» рассчитана на детей младшего школьного возраста (8–9 лет). Она может служить основой для проведения уроков здоровья, классных часов, другого рода внеклассных мероприятий, связанных со здоровьем. Проводить занятия могут учителя, психологи, медики. Программа служит ориентиром при проведении уроков с целью формирования у школьников антиалкогольной, антитабачной и антинаркоманной ориентации, установок на здоровый образ жизни.

В программе учтены возрастные особенности детей младшего школьного возраста: особенности их ведущей деятельности, восприятия, мышления, эмоциональной жизни. Здесь есть информационный блок, но большая часть ориентирована на формирование самосознания, таких умений и навыков, несформированность которых позже в подростковом возрасте может привести к аддиктивному поведению, неразумному отношению к своему здоровью. Это умения и навыки эффективного общения, эмпатийного слушания, сопротивления давлению, принятия решений и т.д.

Занятия по этой программе имеют целью сформировать такой способ и стиль жизни, где выбор пути без наркотиков, алкоголя и никотина, забота о своём здоровье является привлекательным и естественным для каждого человека как природного и социального существа. Общий смысл программы — в осознании ценности здоровья вообще и своего здоровья, в частности, понимании возможностей любого человека в его поддержке, поддержании взаимосвязи индивидуальной нравственности и индивидуального здоровья.

Программа появилась в результате совместной практической деятельности психолога и нарколога по проведению таких уроков в школе, исследования установок школьников по этим вопросам.

Программа рассчитана на 2 года по 18 часов внеклассных занятий; два раза в месяц.

Учебно-тематический план курса «Ребёнок и здоровье» 2-й класс

Тема	Количество часов	Практика
1. Анкетирование.	1	
2. С чего начинается здоровье.	1	1
3. С чего начинается болезнь.	1	1

Тема	Количество часов	Практика
4. Здоровые и больные люди вокруг нас.	1	1
5. Вредные и полезные привычки.	1	1
6. Положительные и отрицательные чувства.	1	1
7. Беспокойство и страх — враги и друзья.	1	1
8. Об умении владеть собой.		
9. Наше здоровье и самочувствие — в наших руках.	1	1
10. Анкетирование.	1	1
Итого: 18 часов	1	1

3-й класс

Тема	Количество часов	Практика
1. Вступление.	1	
2. Кто я такой: моё тело и моя душа.	1	
3. О пользе любви к себе.	1	1
4. Я и мои сверстники.	1	
5. Я и взрослые вокруг меня.	1	1
6. Понятие об уравновешенном человеке.	1	1
7. Что значит — сделать выбор.		
8. Моя интересная жизнь.	1	1
9. Что я могу сделать для себя.	1	1
10. Что я могу сделать для других.	1	1
11. Заключительная беседа.	1	1
Итого: 18 часов	1	1

Содержание курса**Тема 1. Анкетирование.**

Провести письменное анкетирование и устный опрос учащихся для выяснения мнений, установок и взглядов.

Тема 2. С чего начинается здоровье. Сила, ловкость, выносливость как мечта и как реальность. Понятие профилактики и здорового образа жизни. Возможности человеческого организма. Здоровье как сознательный выбор и цель.

Практическое занятие. Составить таблицу «Плюсы и минусы моего здоровья» (с помощью родителей). Ролевые игры: «Плохое зрение», «Курящий мальчик».

Нарисовать коллективную картину «Здоровье».

Тема 3. С чего начинается болезнь. Может ли быть болезнь выбором и целью. Как это происходит. Недостаток знаний о здоровом образе жизни. Лень и нежелание позаботиться о себе. Отрицательные примеры из жизни. Загрязнение среды. Вред никотина. Пассивное курение.

Практическое занятие. Нарисовать коллективную картину «Болезнь». Составить правила для желающих заболеть (по типу стихов Г. Остера): «Если хочешь заболеть...» Написать сочинение «Опасная привычка — курение».

Тема 4. Здоровые и больные люди вокруг нас. Запас здоровья при рождении. О тех, кто транжирит своё здоровье. О тех, кто сохраняет и приумножает его. Ответственность каждого за своё здоровье. Болезнь — признак бескультурия и недостатка знаний. Алкоголизм как болезнь.

Практическое занятие. Организовать встречу со спортсменом-любителем. Написать письмо больному человеку. Составить таблицу: «Больной и здоровый человек», где перечислены их качества и состояния (их список даёт учитель). Сочинение (на выбор): «Мой знакомый — здоровый человек», «Мой знакомый — больной человек».

Тема 5. Вредные и полезные привычки. Гигиенические навыки. Физкультура и спорт. Труд и отдых. Движение — это жизнь. Правильное питание. Закаливание. Переедание. Понятие о гиподинамии. Курение. Алкоголь. Наркотики. Умение расслабляться.

Практическое занятие. Ролевая игра: «Встреча плохой и хорошей привычки». Составление своего режима дня. Обучение основам аутотренинга.

Тема 6. Положительные и отрицательные чувства. Понятие об эмоциях. Интерес, радость, удивление, горе, гнев, враждебность, страх. Эмоции и самосозидательное поведение человека. Эмоциональная тупость при алкоголизме и наркоманиейной зависимости.

Практическое занятие по распознаванию эмоций. Прослушивание аудиокассет с релаксационной музыкой. Рисование эмоций. Инсценировка «У тебя плохое настроение? Я тебе советую...»

Тема 7. Беспокойство и страх — враги и друзья. Причины страха и беспокойства, их последствия. Контроль над страхом и тревогой. Когда страх — помощник. Экстремальные ситуации, вызывающие тревогу и страх. Наркотики — вещества, вызывающие беспричинное беспокойство.

Практическое занятие. Рисование страхов. Сочинение на тему: «Чего я больше всего боюсь и почему». Ролевая игра «Успокойся!». Аутотренинг.

Тема 8. Об умении владеть собой. Сила воли. Как устроен наш мозг. Как управлять своим разумом. Потеря творческих способностей при наркомании и алкоголизме.

Как управлять своими чувствами. Понятие об эйфории. Что такое наркотическая эйфория. Необдуманные поступки и их последствия. Самовнушение.

Практическое занятие. Овладение самовнушением. Самонастрои. Ролевая игра: «Плохое настроение».

Тема 9. Наше здоровье и самочувствие — в наших руках. Музыка, приносящая здоровье. Цветотерапия. Природа — лучший лекарь.

Как научиться видеть прекрасное. Чувство юмора. Неразумное и разумное поведение, что их отличает.

Практическое занятие. Ведение дневника самонаблюдения за своим здоровьем.

Заполнение «Книги рекордов учащихся класса».

Упражнения на изображение действий и поступков здорового и больного человека.

Тема 10. Анкетирование. Провести письменное анкетирование и устный опрос для выяснения мнений учащихся о уроках, их пользе и влиянии на них.

3-й класс

Тема 1. Вступление. Актуализация знаний, полученных во втором классе. Беседа на тему «Что я ожидаю от уроков здоровья».

Тема 2. Кто я такой: моё тело и моя душа. Уникальность человеческого рода, неповторимость человеческой личности. Этапы жизни. Детство. Взаимоотношение физического и духовного в человеке. Особенности детской физиологии и духовной жизни. Неразрывная связь души и тела. С чего начинается путь болезни: с души или с тела?

Практическое занятие. Рисунок на тему «Я — человек». Тест: 20 вопросов «Кто я?»

Сочинение на тему «Как я представляю себе свою душу».

Сочинение коллективного сценария фильма «Пять шагов к наркомании».

Тема 3. О пользе любви к себе. Надо ли любить себя. Что такое самооценка. Эгоизм и эгоцентризм.

Принцип трёх «С»: самоуважение, самовыражение, самореализация.

Любовь и жалость к себе — в чём их разница. «Здоровый эгоизм»: почему мы так говорим. Взаимосвязь здоровья и самооценки.

Практическое занятие. Рисунок «Мой портрет в лучах солнца». Обмен мнениями: «Как избавиться от недостатков». Методика «Лесенка». Методика САН (самочувствие, активность, настроение).

Тема 4. Я и мои сверстники. Симпатии и антипатии. Как выбирать друзей. Ожидания от дружбы. Независимость от других. Собственное мнение и подчинение другим. Ценности моей жизни: здоровье, семья, дружба, учёба. Практическое занятие. Методика «Неоконченные предложения».

Сочинение «За что я уважаю своих друзей». Составление анкеты для друзей «Здоровый образ жизни».

Тема 5. Я и взрослые вокруг меня. Моя семья. Мои учителя. Врачи. Тренеры. Какой я сын (дочь). Как взрослые могут помочь сохранить здоровье. Семейные традиции и здоровый образ жизни. Как добиться поддержки взрослых в трудной ситуации.

Практическое занятие. Составление программы семейного вечера «Поговорим о здоровье».

Мои вопросы к взрослым (о наркомании, курении, алкоголизме).

Тема 6. Понятие об уравновешенном человеке. Что такое характер. Положительное и отрицательное в нём. Как владеть собой. Вспыльчивость, её отрицательные стороны. Путь от поступка до судьбы. Что такое твёрдость характера. Умение сказать «нет». Уравновешенность характера и здоровье. Воля и победа над собой.

Практическое занятие. Памятка себе: «Успокойся, если...» Упражнения на формирование воли.

Составление распорядка дня.

Тема 7. Что значит — сделать выбор. Что мы можем выбирать, а чего не можем. Как выбрать здоровье. Экология и здоровье. Разумный выбор друзей и знакомых. Наш выбор — жизнь без наркотиков, никотина и алкоголя. Практическое занятие. Составить рассказы: «Я и природа», «Я и то, что я ем», «Я и чистота», «Я и физкультура», «Я и мой сон». Просмотр учебного фильма «Дети и курение».

Тема 8. Моя интересная жизнь. Большие и маленькие жизненные цели. Чем могут интересоваться люди. Положительные и пагубные интересы.

Человек в мире интересов.

Практическое занятие. Составить и проранжировать список своих интересов.

Сочинение «Моя цель в жизни», «Я интересный человек».

Тема 9. Что я могу сделать для себя. Практическое занятие.

Устный опрос по следующим разделам:

1. Как я могу улучшить своё здоровье.
2. Почему я не буду курить и пить.
3. Мое отношение к наркотикам.
4. Почему я выбираю такой распорядок дня.
5. Как я могу расширить сферу своих интересов.

Тема 10. Что я могу сделать для других.

Практическое занятие. Составить список тех, кто может нуждаться в вашей помощи.

Мозговой штурм: как можно помочь больным людям. Составление беседы для малышей детского сада «Берегите здоровье!» Взаимное рецензирование текста беседы: конкурс на лучшее выступление.

Тема 11. Заключительная беседа. Обмен мнениями о прошедших уроках, их значении для каждого.

Республика Татарстан