

УМНЫМ БЫТЬ — ЗДОРОВЬЕ ХРАНИТЬ (ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

Г.К. Зайцев, доктор педагогических наук,
А.Г. Зайцев, доктор медицинских наук, г. Санкт-Петербург

Негативные тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения поставили перед школой новые задачи. Среди них — формирование у школьников мотивационных и смысловых основ здорового образа жизни, выработки у них индивидуального валеологически обоснованного способа жизнедеятельности.

«РАСТИ ЗДОРОВЫМ» (1–2 классы)

Задачи курса: формирование потребностно-мотивационных оснований гигиенического поведения, безопасной жизни, нравственно-психологического компонента здорового образа жизни; обеспечение физического и психического саморазвития.

Предметы курса: «Уроки Мойдодыра: Раста здоровым»; «Уроки Айболита: Правила на всю жизнь»; «Уроки Знайки: Воспитаи себя».

Особенности методики преподавания курса. Воспитание и обучение следует проводить преимущественно в игре или творческой деятельности. В свободной игровой и творческой деятельности главным образом через

валеологический анализ, подражание, практические действия, озарение и другие формы продуктивного поведения должно осуществляться воспитание здорового образа жизни и формирование здоровья (валеологически обоснованное физическое и психическое саморазвитие).

В процессе образовательной деятельности следует отказаться от традиционных индивидуальных «отметок», а применять обобщающие оценки типа: «Хорошо, дети!». В отдельных случаях можно использовать ранжирование команд, пар партнёров и учащихся по степени успешности их деятельности в играх и творчестве (табл. 1).

1-й класс (первое полугодие)

УРОКИ МОЙДОДЫРА: РАСТИ ЗДОРОВЫМ

Тема 1. Умывание и купание. Как животные ухаживают за своим телом. Зачем животные купаются и чистят своё тело. Где скапливается грязь на теле человека. Что способству-

* Программа «Валеология» может использоваться в качестве компонента интегративной программы «Культура здоровья», в содержание которой могут войти также материалы по «Основам безопасности жизнедеятельности» и «Экологии». В то же время программа «Валеология» (полностью или частично) может реализовываться и как программа дополнительного образования школьников (в форме факультатива).

Таблица 1

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Классы	Предметы и темы	Кол-во часов
1	Уроки Мойдодыра: Расти здоровым	18
	1. Умывание и купание	3
	2. Забота о глазах	1
	3. Уход за ушами	1
	4. Уход за зубами	1
	5. Уход за руками и ногами	3
	6. Забота о коже	1
	7. Как следует питаться?	1
	8. Как сделать сон полезным	1
	9. Настроение в школе	2
	10. Настроение после школы	2
	11. Поведение в школе	2
	12. Вредные привычки	1
1–2	Уроки Айболита: Правила на всю жизнь	36
	1. Почему мы болеем	3
	2. Кто и как предохраняет нас от болезней	1
	3. Кто нас лечит	1
	4. Прививки от болезней	1
	5. Что нужно знать о лекарствах	1
	6. Как избежать отравлений	2
	7. Безопасность при любой погоде	1
	8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2
	9. Правила безопасного поведения на воде	1
	10. Правила обращения с огнём	2
	11. Как уберечься от ударов электрическим током	2
	12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1
	13. Как защититься от насекомых	2
	14. Предосторожности при обращении с животными	1
	15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газами, дымом	3
	16. Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях	3
	17. Первая помощь при травмах	2
	18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос, горло	2
	19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек	3
	20. Сегодняшние заботы медицины	2

Классы	Предметы и темы	Кол-во часов
2	Уроки Знайки: Воспитай себя	18
	1. Чего не надо бояться	1
	2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным	1
	3. Почему мы говорим неправду	1
	4. Почему мы часто не слушаем родителей	1
	5. Надо уметь сдерживать себя	1
	6. Не грызи ногти. Не ковыряй в носу	1
	7. Как относиться к подаркам	1
	8. Как следует относиться к наказаниям	1
	9. Как нужно одеваться	1
	10. Как вести себя с незнакомыми людьми	1
	11. Как вести себя, когда что-то болит	1
	12. Как вести себя за столом	1/2
	13. Как вести себя в гостях	1/2
	14. Как вести себя в общественных местах	1
	15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки	1/2
	16. Что делать, если не хочется в школу	1/2
	17. Чем заняться после школы	1
	18. Как выбирать себе друзей	1
	19. Как помочь родителям	1
	20. Как помочь больным и беспомощным	1

ет скоплению грязи. Что случается с грязнулей. Зачем человек моется

Тема 2. Забота о глазах. У кого самое острое зрение. Кто лучше всех видит ночью. Почему зайца называют «косым». Как устроен глаз человека. Что может случиться с глазами и зрением. Как беречь глаза. Как обращаться с очками.

Тема 3. Уход за ушами. Кто самый ушастый. Как устроено ухо человека. Как беречь уши.

Тема 4. Уход за зубами. Зубы у животных. Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Что бывает при потере зуба. Чем и как надо питаться, чтобы зубы оставались здоровыми. Как чистить зубы.

Тема 5. Уход за руками и ногами. Чем отличается рука человека от руки обезьяны. Устройство человеческой

ладони. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на руках и ногах. Заусеницы. Занозы и их извлечение. Как подстригать ногти. Куда не следует совать свои руки (пальцы). Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм. Плоскостопие. Косолапость. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком.

Тема 6. Забота о коже. От чего защищает кожа. Как устроена кожа человека. Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи. Правила ухода за кожей.

Тема 7. Как следует питаться. Чем питаются животные. Устройство системы пищеварения человека. Какие продукты наиболее полезны растущим

му организму. От чего зависит количество потребляемой пищи.

Тема 8. Как сделать сон полезным. Как спят животные. Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным.

Тема 9. Настроение в школе. Какое бывает настроение. От чего оно зависит. Как улучшить своё настроение в школе.

Тема 10. Настроение после школы. От чего зависит настроение после школы. Чем лучше заняться после школы.

Тема 11. Поведение в школе. Как можно проанализировать своё поведение. От чего оно зависит. Как улучшить своё поведение в школе.

Тема 12. Вредные привычки. Какие бывают вредные привычки. В чём их опасность. Как от них избавиться.

1–2-й классы

(второе полугодие 1-го класса и первое полугодие 2-го класса)

УРОКИ АЙБОЛИТА: ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Тема 1. Почему мы бодем. Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины болезней.

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как родители и учителя охраняют здоровье и жизнь детей, воспитывают у них потребность расти здоровым.

Тема 3. Кто нас лечит. Какие есть лечебные заведения. Какие есть врачи и какие болезни они лечат.

Тема 4. Прививки от болезней. Защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания. Пере-

носчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакции организма на прививки.

Тема 5. Что нужно знать о лекарствах. Горькие и «вкусные» лекарства. Где хранить лекарства. Антибиотики. Реакции организма на приём лекарств. Аллергия на лекарства.

Тема 6. Как избежать отравлений. Признаки отравления. Кишечные расстройства. Срок годности продуктов питания. Почему необходимо тщательно пережёвывать пищу. Регулярный стул — хорошая привычка.

Тема 7. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлаждённые) ноги. Как избежать простуды. Как вести себя на улице в период гололеда.

Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Беспорядок в доме (в комнате) — причина многих наших травм. Не бегай по мокрому полу. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Правила дорожного движения. Не играй на проезжей части дороги, стройке, в местах большого скопления машин и людей. Не лезь в переполненный транспорт. Не прыгай в него на ходу. Не высывай руку из окна транспорта, на котором едешь. Находясь в автомобиле, не дотрагивайся до кнопок и рычагов управления.

Тема 9. Правила безопасного поведения на воде. Не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся при грозе. Купайся только в отведённых для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь неопределённое расстояние. Не ходи зимой по тонкому льду.

Тема 10. Правила обращения с огнём. Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай

костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой.

Тема 11. Как уберечься от ударов электрическим током. Что такое электрический ток. Не трогай руками висящий или торчащий откуда-то провод, не наступай на него ногой. Не стой под деревом во время грозы. Не прикасайся к человеку, находящемуся под действием электрического тока. Не купайся в реке, озере, море во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам.

Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Не высовывайся в открытые окна. Не прыгай с большой высоты. Не ходи по высоким и узким карнизам. Не бегай в темноте. Не бегай с острыми предметами. Как следует обращаться с острыми, режущими и колющими предметами.

Тема 13. Как защититься от насекомых. Чем опасны мухи, комары, блохи, клещи и другие насекомые. Как бороться с мухами. Как избежать укусов комаров и других насекомых. Как защититься от клещей.

Тема 14. Предосторожности при обращении с животными. Чем опасны домашние (или одичавшие) животные. Животные как переносчики болезней. Укусы животных. Правила обращения с животными.

Тема 15. Первая помощь при отравлениях жидкостями, пищей парами, газами, дымом. Первая помощь при отравлении щелочными и кислотными ядами. Первая помощь при отравлениях недоброкачественной пищей. Первая помощь при отравлениях угарным газом и дымом.

Тема 16. Первая помощь при перегреваниях и тепловых ударах, при ожогах и отморожениях. Что такое тепловой удар. Что происходит в организме при тепловом ударе. Как следует вести

себя человеку, получившему тепловой удар. Чем поить и кормить его. Как ведут себя в жаркие дни животные. Как избежать теплового удара (одежда, поведение, питание).

Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах. Что такое отморожение. Как избежать отморожений в морозную погоду. Какие меры принимать при отморожении.

Тема 17. Первая помощь при травмах. Переломы и вывихи костей, растяжения и порывы связок. Что испытывает человек при травмах. Первая помощь при переломах костей, травмах суставов и связок. Шины и способы их наложения. Перевозка (транспортировка) человека с переломом руки или ноги.

Первая помощь при порезах и ссадинах. Ушибы и их последствия. Как остановить кровоизлияние от ушиба и не дать образоваться шишке. Как остановить кровотечение из носа.

Тема 18. Первая помощь при падении инородных тел в глаза, ухо, нос, горло. Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и другие. Случаи, когда они попадают человеку в глаз, ухо, нос или горло. Способы извлечения инородных тел из организма. Что может произойти с человеком, если он своевременно не освободится от инородного тела.

Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Опасны ли укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых.

Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи.

Что следует предпринять, если укусит собака, укусит или оцарапает кошка.

Тема 20. Сегодняшние заботы медицины. Родиться надо здоровым. Наследственные заболевания. Что мешает человеку быть здоровым. Экология и медицина. Здоровый и нездоровый образ жизни. Рак, СПИД и другие,

пока неизлечимые болезни человека. Над чем работают сегодня учёные-медики.

2-й класс

(второе полугодие)

УРОКИ ЗНАЙКИ: ВОСПИТАЙ СЕБЯ

Тема 1. Чего не надо бояться. Предметы и явления, которых часто боятся дети. Почему не надо их бояться. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие.

Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным. Злые, завистливые и жадные люди в литературе и жизни. Что с ними случается. Какие чувства испытывает добрый человек.

Каждый стоит столько, сколько стоит то, к чему он стремится.

Тема 3. Почему мы говорим неправду. В каких случаях и почему мы обманываем родителей. К чему может привести притворство и хвастовство. Как ложь становится привычной. «Неправда-ложь» в пословицах и поговорках.

Тема 4. Почему мы не слушаем родителей. Послушны ли детеныши у животных. Почему некоторые дети любят делать назло. Как взрослые пытаются воспитать у детей послушание. Почему родители часто не понимают своих детей.

Тема 5. Надо уметь сдерживать себя. Что является причиной невыдержанности. Капризные дети. Как к ним относятся взрослые и другие дети. Как воспитать в себе сдержанность.

Тема 6. Не грызи ногти. Не ковыряй в носу. Вредные привычки у детей. Почему некоторые дети грызут ногти, ковыряют в носу, имеют другие вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек.

Тема 7. Как относиться к подаркам. В каких случаях люди делают друг другу подарки. Как вести себя, когда тебе преподносят подарок. В каких

случаях нужно отказаться от подарка. Подарки не просят. Самые лучшие подарки человек делает себе сам.

Тема 8. Как следует относиться к наказаниям. За что и как наказывают порой родители и учителя детей. Какие чувства они при этом испытывают. Что переживает наказанный ребёнок. Можно ли обойтись без наказания.

Тема 9. Как нужно одеваться. Для чего человек одевается. «По одежке встречают...» Как одеваться в школу, на прогулку, торжество, в других случаях. Что значит: одеваться со вкусом.

Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как появляются у нас друзья и знакомые. С кем можно знакомиться, а с кем следует вести себя осторожно. Почему надо быть осторожным при встрече с посторонним взрослым человеком. Каких правил следует при этом придерживаться.

Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит. Что такое боль. Как ведут себя дети, когда у них что-то болит. Всегда ли дети чувствуют боль от полученной травмы, когда заняты игрой. Внутренняя боль и её опасность. Что помогает превозмочь боль.

Тема 12. Как вести себя за столом. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома, в гостях. Сервировка стола. Шведский стол. Правила поведения за столом.

Тема 13. Как вести себя в гостях. О чём не следует говорить и что не следует делать в гостях. Что такое такт. Находясь в гостях, уважай чужие мнения, увлечения, привычки и уклад жизни.

Тема 14. Как вести себя в общественных местах. Внешняя и внутренняя культура человека. Как вести себя в школе, транспорте, в театре или на концерте. Как вести себя при переходе улицы. Как научиться контролировать своё поведение.

Тема 15. «Нехорошие» слова. Недобрые шутки. Умеем ли мы правильно

говорить. Жаргонные словечки. Грубые обороты. Слова-паразиты. «Нет, не знаю, не могу». Как обращаться с людьми. Как говорить по телефону. Над чем нельзя шутить и смеяться.

Тема 16. Что делать, если не хочется в школу. Почему детям иногда не хочется в школу. Что они в этом случае придумывают. Что надо делать, чтобы дети охотно ходили в школу.

Тема 17. Чем заняться после школы. Как проводят дети время после школы. Все ли их увлечения хороши. Что надо знать, чтобы найти для себя дело по душе.

Тема 18. Как выбирать друзей. Кого можно считать другом. Что надо знать, когда выбираешь себе товарищей. Как проверить, кто настоящий друг, а кто им прикидывается.

Тема 19. Как помочь родителям. Хорошо ли мы знаем своих родителей: чем они озабочены и чего ждут от нас. Все родители хотят видеть своих детей счастливыми и гордиться ими. Как доставить своим родителям радость и помочь им.

Тема 20. Как помочь больным и беспомощным. Что чувствует больной человек. Умеем ли мы сочувствовать и сострадать человеку, попавшему в беду. Что надо знать, когда ухаживаешь за больным и беспомощным. Как относиться к детям-инвалидам.

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ» (5–6, 8 классы).

Задачи курса: создание мотивационных и смысловых основ укрепления своего организма, психосаморегуляции и управления своей сексуальностью; обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования деятельности по оздоровлению своего образа жизни.

Предметы курса: «Твоё здоровье: Укрепление организма»; «Твоё здоровье: Регуляция психики»; «Твоё здоровье: Половое воспитание».

Особенности методики преподавания курса. Главная педагогическая задача заключается в создании такой рефлексивной среды, в рамках которой становится возможными *валеологический самоанализ*, самопознание, самосовершенствование, постановка смысловых проблем, касающихся понимания сущности здорового образа жизни, и выработка индивидуального способа жизнедеятельности.

Методические принципы состоят в том, чтобы, во-первых, дать подростку необходимую информацию о нём самом и вооружить его способами получения такой информации; во-вторых, помочь ему в смысловой творческой деятельности (сотворение своих смыслов) или предоставить ему возможность из многообразия предложенных педагогом решений валеологических проблем сделать свободный выбор тех из них, которые ему наиболее подходят.

В процессе обучения желательно отказаться от традиционных «отметок». Если же без «отметок» (например, вследствие административного решения) совсем обойтись нельзя, то лучше их выставлять в конце учебного года на основании наблюдений за учащимися, изучения их мотивационной и смысловой сферы, образа жизни и поведения, а также в необходимых случаях выполнения ими контрольных заданий (табл. 2).

5–6-е классы

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Тема 1. Здоровье. Сущность здоровья в понимании учащихся (опрос или написание записки). Здоровье как состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Чем чаще всего болеют подростки. Валеологический самоанализ (анкеты и тесты по различным аспектам здоровья).

Тема 2. Организм. Здоровье и резервные возможности организма. Органы и системы, входящие в состав

Таблица 2

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Классы	Предметы и темы	Кол-во часов
6	Твоё здоровье: Укрепление организма	72
	1. Здоровье	3
	2. Организм	3
	3. Клетки	2
	4. Обмен веществ	3
	5. Мозг и нервы	4
	6. Глаза	3
	7. Уши	3
	8. Рот. Язык	3
	9. Зубы	3
	10. Глотка	2
	11. Нос и придаточные пазухи	2
	12. Гортань. Трахея. Бронхи	3
	13. Лёгкие	3
	14. Кровь и кровеносная система	4
	15. Желудок и кишечник	4
	16. Печень	3
	17. Железы внутренней секреции	2
	18. Половые органы	3
	19. Почки и мочевые пути	2
	20. Кожа	3
	21. Волосы и ногти	2
	22. Скелет. Позвоночник	4
	23. Скелетные мышцы	4
	24. Иммуитет	4
8	Твоё здоровье: Регуляция психики	18
	1. Психика	2
	2. Психическое здоровье	2
	3. Эмоции	3
	4. Чувства	2
	5. Настроение	1
	6. Стресс	2
	7. Мотивация	1
	8. Понимание	1
	9. Характер. Темперамент	2
	10. Взаимоотношения	2

Классы	Предметы и темы	Кол-во часов
8	Твоё здоровье: Половое воспитание	18
	1. Отношение человека к сексуальности (краткий исторический экскурс)	2
	2. Половые различия	2
	3. Половое развитие	3
	4. Половые чувства и эмоции	3
	5. Половая мотивация	3
	6. Половое сознание	3
	7. Половое поведение	2

организма, их основные функции. Как оценить развитие организма подростка. Что определяет нормальное развитие организма (отношение к умственным и физическим занятиям, увлечения, характер питания, склонность к заболеваниям). Валеологический самоанализ: анкета.

Тема 3. Клетки. Строение клетки. Способности клеток организма человека к делению. Старение и рост заболеваний как процесс уменьшения живых клеток. «Каким ты хочешь быть в старости»? (анализ образа жизни своей бабушки или своего дедушки и прогнозирование своего здоровья).

Тема 4. Обмен веществ. Что такое обмен веществ. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли, витамины. Для чего они нужны и в каких продуктах имеются. Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого. Нарушения обмена веществ, связанные с нехваткой в пище витаминов. Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания.

Тема 5. Мозг и нервы. Строение нервной системы. Условные и безусловные рефлексы. Рецепторы, интерорецепторы, проприорецепторы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга.

Инфекции, поражающие нервную систему. Что расшатывает нервную систему. Стрессы, их предупреждение. Способы выхода из стрессовых состояний. Влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы. Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность (для нервов) своего поведения и внести коррекции в свой образ жизни.

Тема 6. Глаза. Строение и работа глаза. Что защищает глаза. Инфекционные заболевания глаз. Нарушения зрения и причины, которые их вызывают. Кому нужны очки. Уход за глазами (соблюдения правил при чтении, тренировка зрения, употребление необходимых питательных веществ). Валеологический самоанализ: измерение остроты зрения; анализ собственного поведения, связанного с работой глаз.

Тема 7. Уши. Строение и работа слухового аппарата. Что ухудшает слух. Болезни уха и причины, которые их вызывают. Разминка ушной раковины. Чистка ушей. Валеологический самоанализ: изучение чувствительности своего слуха; анализ поведения, связанного с уходом за ушами.

Тема 8. Рот. Язык. Для чего нужны рот и язык. «Раскрой рот и покажи язык». Что приводит к повреждению слизистой оболочки рта и языка. Гигиена полости рта. Валеологический самоанализ: анализ своего поведения

и составление собственной программы по уходу за ротовой полостью.

Тема 9. Зубы. Строение зубов. Развитие зубов. Типы зубов. Причины болезней зубов. Дорог каждый зуб! Правила ухода за зубами и анализ собственного поведения, связанного с их соблюдением.

Тема 10. Глотка. Глотка — основная часть горла. Её роль в глотании, дыхании и защите организма от микробов. Неприятные ощущения, связанные с горлом. Воспаления горла, причины и профилактика. «Комок в горле». Что делать, чтобы горло меньше болело. «Как ты заботишься о своём горле?» (валеологический самоанализ с помощью теста незаконченных предложений).

Тема 11. Нос и придаточные пазухи. Наружный и внутренний нос. Дыхание через нос. Ощущение запахов и их валеологическое значение. С чем связан тембр голоса человека. Почему надо учиться дышать носом. Воспаления слизистой носа и придаточных пазух, причины, опасность осложнений, профилактика. «Как ты заботишься о своём носе?» (валеологический самоанализ с помощью теста незаконченных предложений).

Тема 12. Гортань. Трахея. Бронхи. Для чего служат гортань, трахея и бронхи. Воспаления гортани, трахеи и бронхов, причины, последствия, профилактика. Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить особенности собственного поведения.

Тема 13. Лёгкие. Строение легких и их предназначение. Объём и частота дыхания. От чего они зависят. Полное дыхание и овладение им. Что «разрушает» лёгкие. Легочные заболевания и причины, которые их вызывают. «Как ты заботишься о своих легких?» (опросник, позволяющий провести валеологический самоанализ).

Тема 14. Кровь и кровеносная система. Состав крови и её назначение. Сердце. Большой и малый круг кро-

вообращения. Сердечно-сосудистые заболевания и их причины. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Профилактика болезней сердца. Группы крови. Переливание крови. Валеологический самоанализ: определение ЧСС, артериального давления, работоспособности с помощью степт-теста, коррекция образа жизни.

Тема 15. Желудок и кишечник. Для чего нужен желудок и кишечник и как они работают. Какие ощущения связаны у человека с приёмом и перевариванием пищи. Болезненные реакции желудка и кишечника. Причины их вызывающие. Режим питания. Валеологический анализ работы собственного желудка и кишечника: определение типичных реакций, причин, которые их вызывают; коррекция пищевого поведения.

Тема 16. Печень. Для чего нужна печень и как она работает. Вирусный гепатит и его последствия. Как предупредить вирусный гепатит. Какие продукты и вещества вредны для печени. «Как тебе надо себя вести, чтобы не навредить своей печени?» (опросник, позволяющий провести валеологический анализ собственного поведения).

Тема 17. Железы внутренней секреции. Какие железы называют железами внутренней секреции. Что такое гормоны. Какие есть гормоны и как они участвуют в регуляции жизнедеятельности организма. Болезни, связанные с ненормальным функционированием желез внутренней секреции. Профилактика этих болезней. Валеологический самоанализ: опрос родителей о «гормональных проблемах» в семье с тем, чтобы составить для себя профилактическую программу жизнедеятельности.

Тема 18. Половые органы. Строение половых органов мужчины и женщины. Половое созревание и перестройка организма. Воспаления половых органов и причины, которые их вызывают. Уход за поло-

выми органами. Правила, которые необходимо соблюдать, чтобы половые органы нормально развивались. Венерические болезни и СПИД, их предупреждение. «Как развиваются твои половые органы?» (соотнесение признаков полового созревания, сроков их проявления с особенностями собственного развития).

Тема 19. Почки и мочевые пути. Для чего служат почки и мочевые пути. Их строение. Болезни почек. Почему они встречаются у подростков. Валеологический самоанализ: составление наиболее важных для себя правил валеологического поведения.

Тема 20. Кожа. Строение и функции кожи. Что угрожает коже. Поражения и болезни кожи. Уход за кожей. Закаливание. Точечный массаж. Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий определить отношение к своей коже и внести коррекции в свой образ жизни.

Тема 21. Волосы и ногти. Строение и предназначение волос и ногтей. Почему выпадают волосы. Какие неприятности случаются с ногтями. Уход за волосами и ногтями. Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий внести коррекции в собственное поведение, связанное с уходом за волосами и ногтями.

Тема 22. Скелет. Позвоночник. Значение скелета. Кости и суставы. Роль и строение позвоночника. Болезни позвоночника и причины, которые их вызывают. Как правильно надо сидеть, стоять, наклоняться, лежать, поднимать тяжести и падать. Физические упражнения и позвоночник. Валеологический самоанализ: изучение своей осанки перед зеркалом и стоя спиной к стенке, анализ собственного поведения и его коррекция.

Тема 23. Скелетные мышцы. Основные свойства скелетных мышц. Как мышцы работают. Два типа энергообеспечения мышц. Какие упражнения полезны для здоровья подрост-

ков. Принципы физической подготовки. Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий определить мотивацию занятий физическими упражнениями и разработать собственную программу физической подготовки.

Тема 24. Иммуитет. Что такое иммунитет. Органы иммунной системы. Что ослабляет иммунитет (энергетическое истощение, стрессовое напряжение, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, холодное воздействие). Что укрепляет иммунитет. Принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ: методика, позволяющая определить тенденции своего здоровья, найти связь между ними и основными элементами жизнедеятельности и внести необходимые коррекции в собственный образ жизни.

8-й класс

(первое полугодие)

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ: РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИКИ

Тема 1. Психика. Свойства психики отражать окружающую среду, запечатлевать события прошлого, формировать опыт и «заглядывать в будущее». Сознание. Подсознание. Сверхсознание. Причины «разлада» психики — противоречия между составными элементами психики. Анкета, позволяющая подростку провести анализ «целостности» своей психики.

Тема 2. Психическое здоровье. Признаки, по которым можно судить о хорошем психическом здоровье человека: 1) позитивное настроение, характеризующееся состоянием полного спокойствия, уверенности в себе или вдохновения; 2) уровень (резерв) психических возможностей, позволяющий выходить из различных напряжённых ситуаций без потерь здоровья. Способность человека поддерживать психическое равновесие своего организма. Причины, вызывающие истощение резервов психи-

ки. Невротические реакции. Неврозы. Неврастения у детей. Опросник, на основании которого подросток может судить об уровне своей невротизации.

Тема 3. Эмоции. Эмоции как переживания, связанные с удовлетворением (неудовлетворением) потребностей в текущей ситуации. Основные эмоции человека: страх — уверенность, грусть — радость, стыд — гнев. Связь эмоций с потребностями. Взаимодействие эмоций. Доминирующая эмоция. «Эмоциональное поле человека».

Влияние эмоций на различные аспекты здоровья. Как побороть в себе страх. Как выйти из депрессивного состояния. Как преодолеть в себе агрессивность. Простейшие способы понижения эмоционального возбуждения: переключение внимания на нейтральные темы, самоубеждение, дыхательные упражнения, физические упражнения, упражнения мимических мышц, самовнушение. Основы психологической подготовки. Анкеты и тесты, позволяющие подростку определить преобладающие у него эмоциональные состояния (страх, грусть, агрессивность).

Тема 4. Чувства. Чувства как переживания событий, явлений и предметов, имеющих для человека долговременное значение. Положительные и отрицательные чувства: любовь — ненависть, уважение — презрение, ответственность — безответственность, т.д. Связь эмоций, чувств и здоровья. Двойственность чувств. Характеристика подростка, у которого доминируют положительные чувства и эмоции. Анкета, позволяющая подростку определить доминирующие у него чувства и сопровождающие их эмоции в школе, дома, в гостях.

Тема 5. Настроение. Настроение как устойчивое сложное продолжительное психическое состояние. Позитивное и негативное настроение. Как формируется настроение. Какие настроения доминируют у детей

в школе и как это влияет на их здоровье. Причины негативных настроений у школьников. Что надо делать для того, чтобы преобладало хорошее настроение в школе. Методика, позволяющая ученику определить доминирующее у него в школе настроение.

Тема 6. Стресс. Что такое стресс. Физиологические и психологические стрессоры. «Валеологический стресс» (мобилизующий и укрепляющий здоровье). Полезные для здоровья стрессоры. «Патологический стресс» (истощающий силы и вызывающий заболевания). Вредные для здоровья стрессоры. Как предупредить стресс. Как выйти из стрессового состояния. Анкета, позволяющая подростку определить, насколько он подвержен стрессу.

Тема 7. Мотивация. Мотивация как неосознаваемое или слабо осознаваемое побуждение. Внутренняя мотивация: физиологические, сложнейшие биологические, идеальные и социальные потребности. Доминирующие потребности и развитие человека. Внешняя мотивация — стремления, желания, интересы.

В какой степени удовлетворяются потребности детей в школе. Как это влияет на их настроение, активность, развитие и здоровье. Причины деформации мотивационной сферы учащихся и её последствия. Методика, позволяющая ученику определить доминирующую у него в школе мотивацию.

Тема 8. Понимание. Понимание как хорошо осознаваемый (на уровне смысла) побудитель человеческой деятельности. Адекватное и неадекватное понимание исполняемой деятельности и здоровье человека.

В чём видят смысл своей учёбы школьники. Отношение учеников к учёбе и связанные с этим проблемы. Методика, позволяющая ученику определить своё отношение к школе.

Тема 9. Характер. Темперамент. Характер как совокупность устойчивых

индивидуальных особенностей (или черт) человека, обуславливающих типичные для него способы поведения. Основные (положительные и отрицательные) черты характера человека, проявляющиеся у него в общении с другими людьми, в отношении к делу, к собственности, к самому себе. Полезные и вредные привычки.

Темперамент человека. Физиологические и психологические основы темперамента. Роль темперамента и культурной среды (в том числе воспитания) в формировании характера. Формирование положительных черт характера подрастающего человека на основе учёта его доминирующих потребностей.

Психологические особенности различных темпераментов и их связь с образом жизни и здоровьем человека. Трудности становления характера подростка. Акцентуации характера. Типы акцентуаций и особенности их проявления (по А.Е. Личко). Тест, позволяющий подростку изучить свой темперамент. Опросник, дающий возможность ученику определить особенности своего характера (главная черта характера, любимое занятие, отношение к взрослым, отношение к детям, вредные привычки).

Тема 10. Взаимоотношения. Из чего складываются взаимоотношения людей. Социально-психологическая типология подростков. Поведение подростков, склонных к взаимодействию с другими детьми в качестве лидера. Поведение подростков, склонных к взаимодействию, но не желающих принимать на себя лидерство. Поведение подростков, озабоченных прежде всего собственным благополучием (с направленностью сознания на себя). Как формируются отношения между учащимися в классе, между учителем и учениками и как это сказывается на их здоровье. Причины конфликтов между учащимися, между учителем и учениками. Как предупредить конфликты. Как выйти

из конфликтной ситуации. Опросник, позволяющий подростку определить тип взаимоотношений, к которому он склонен. Тест, дающий ученику возможность провести анализ психологической атмосферы, царящей в его классе.

8-й класс

(второе полугодие)

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ: ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Тема 1. Отношение человека к сексуальности (краткий исторический экскурс). Понятие сексуальности. Отличие человеческой сексуальности от полового инстинкта животного. Преобладание инстинкта безопасности над половым инстинктом у первобытного человека. Особенности половой жизни древних греков (культ тела, поощрение гомосексуальных отношений среди мужского населения, развитие проституции, неустойчивость семейных связей). Характер сексуальных отношений, сложившихся в эпоху мрачного Средневековья (аскетизм, запреты на проявление сексуальности, самобичевание). Ослабление запретов на проявление сексуальности в эпоху Возрождения. Пуританские взгляды на половую жизнь в XVII веке (кальвинизм) и XIX веке (викторианство). Регуляция семейных отношений в России на основе царского законодательства. Сексуальные традиции на Востоке — даосизм и тантризм. Научный подход к половой жизни в XIX веке. Появление сексологии как науки. Валеологический анализ различных способов построения половой жизни. Валеологический подход к сексуальности. Последние данные сексологических обследований подростков и молодёжи. Анкета, позволяющая подростку проанализировать с валеологической точки зрения своё отношение к половой жизни.

Тема 2. Половые различия. Биологические различия между мужчи-

ной и женщиной. Строение половых органов мужчины и женщины. Мужские и женские половые клетки. Оплодотворение. Рождение ребёнка (мальчика, девочки). Психологические различия между мужчиной и женщиной. Сексуальные различия между мужчиной и женщиной. Маскулинизм, женоподобность (причины образования этих половых качеств). Как развить соответствующие своему полу внешние и внутренние качества. Анкета, позволяющая подростку оценить хорошо ли он развивает соответствующие своему полу внешние и внутренние качества.

Тема 3. Половое развитие. Первичные половые признаки полового развития. Вторичные половые признаки полового развития. Этапы полового развития (физиологическая и психологическая характеристики). Половое созревание. Созревание яйцеклетки и менструация у девочек. Созревание сперматозоидов, эякуляция, поллюция у мальчиков. Мастурбация и её валеологический анализ. Эротические отношения и их значение в сексуальном развитии подростков. Чем опасны ранние половые сношения для мальчиков и девочек. Таблица признаков полового созревания, позволяющая подростку определить особенности своего полового развития.

Тема 4. Половые чувства и эмоции. Чувство любви. Романтическая, эротическая, сексуальная стадии любви: особенности их возникновения и протекания у мальчиков и девочек. Оргазм. Ревность: валеологический анализ. Роль эмоций (смятения, ликования, восхищения и др.) в формировании чувства любви. «Первая любовь». Что важнее: быть любимым или любить самому. Неврозы у подростков на сексуальной почве. Что необходимо для любви. Каким может быть эталон подростка, находящегося в состоянии эротической любви. Анкета, дающая возможность подростку

определить, какие чувства (связанные с полом) у него проявляются, какими эмоциями они сопровождаются и как влияют на его здоровье.

Тема 5. Половая мотивация. Внутренняя половая мотивация. Потребности в половом саморазвитии, самопознании, самоутверждении, самовыражении, самосовершенствовании, самоопределении. Потребность в orgasme. Потребность в любви. Потребности, связанные с соблюдением нравственных норм полового поведения и заботой о здоровье любимого человека. Доминирующие половые потребности и развитие человека. Внешняя половая мотивация — желания, стремления и интересы сексуально ориентированного человека (желание понравиться кому-то, стремление развить свои эротические способности, интерес к делам любимого человека и т.д.).

Варианты половой мотивации, типичные для современных мальчиков-подростков: 1) стремление формировать свою сексуальность путём соблюдения основных правил здорового образа жизни и укрепления общего состояния здоровья; 2) желание любить, заниматься безопасным сексом и изучать основы половой жизни, причём с акцентом на познание не своей (мужской), а женской сексуальности; 3) стремление воздерживаться от курения, употребления алкоголя и наркотиков и благодаря этому нормально развиваться в сексуальном отношении; 4) интерес к изучению физиологических особенностей своего организма; 5) стремление вести себя в половом отношении так, чтобы это одобрялось родителями.

Варианты половой мотивации, типичные для современных девочек-подростков: 1) стремление развить свою сексуальность за счёт правильной жизни и укрепления своей психики; 2) стремление познать особенности своей сексуальности с помощью учителя или врача, но не вступать

Учебный процесс

в половую связь; 3) желание оставаться внешне неприметной и воздерживаться от дружбы с мальчиками; 4) готовность (с одобрения родителей) вступать в безопасную половую связь; 5) желание привлекательно выглядеть, общаться с мальчиками, со знанием дела обсуждать с ними сексуальные вопросы и испытывать эротические чувства.

Валеологический анализ типичной для подростков половой мотивации. Опросник, позволяющий подростку определить, к чему ему надо стремиться в первую очередь, чтобы правильно развиваться в половом отношении.

Тема 6. Половое сознание. Что составляет основу полового сознания. Половое сознание ребёнка, подростка и взрослого человека. Понимание человеком смысла и значения сексуальности — важный компонент полового сознания человека.

Варианты понимания половой жизни, типичные для современных мальчиков-подростков: 1) основу половой жизни составляет безопасный секс; при физической близости необходимо предохраняться от венерических заболеваний и беременности партнёрши; 2) секс является обязательным элементом жизнедеятельности; он может совершаться без глубокой нравственной и психологической общности мужчины и женщины, но обязательно по взаимному согласию; 3) отношения между мужчиной и женщиной, основанные на любви и взаимопонимании, как правило, не проявляются в семейной жизни, а складываются вне брака.

Варианты понимания половой жизни, типичные для современных девочек-подростков: 1) основу половой жизни составляет сильное чувство любви, поддерживаемое регулярной физической близостью, творческим и ответственным отношением к сексу; 2) сексуальная жизнь должна быть построена на любви, взаимопони-

мании и соблюдении верности мужу (партнёру); 3) главное — выйти замуж и родить детей; для этого совсем не обязательно заниматься сексом регулярно, испытывать физическое влечение к мужу и удовлетворять его сексуальные потребности.

Валеологический анализ типичного для подростков понимания сущности половой жизни. Валеологически обоснованное понимание сущности половой жизни. Анкета, позволяющая подростку оценить, как он формирует своё половое сознание.

Тема 7. Половое поведение. Особенности полового поведения детей, подростков, юношей и девушек. Связь полового поведения с доминирующими потребностями человека и пониманием им сущности половой жизни. Что мешает формированию у детей нормальной сексуальности. Опасности, которые подстерегают подростков на пути к половой зрелости (пристрастия к курению, алкоголю, наркотикам; венерические заболевания; СПИД). Отклонения в половом поведении (сексуальные девиации): трансвестизм, вуайеризм, эксгибиционизм, фроттеризм, гомосексуализм. Особенности проявления бесплодия и сексуальных расстройств у мужчин и женщин и основные причины этих заболеваний. Что необходимо делать подростку, чтобы выработать у себя валеологически обоснованный способ полового поведения. Анкета, позволяющая подростку провести анализ собственного полового поведения и внести необходимые коррективы в свой образ жизни.

ВАЛЕОЛОГИЯ СЕМЬИ (11-й класс)

Задачи курса: формирование интереса к исследовательской деятельности в области валеологии семьи, подготовка к супружеской жизни и воспитанию детей в семье, овладение навыкам обустройства жилища,

домашнего питания и профилактики заболеваний в условиях семейной жизни.

Предмет курса. Валеология семьи.

Особенности методики преподавания курса. Главная педагогическая задача состоит в том, чтобы помочь учащимся в соответствии с доминирующими потребностями в самоопределении и самосовершенствовании осмыслить (на уровне *резюме*) актуальные вопросы семейной жизни, построить с учётом своих индивидуальных особенностей жизненные планы, выработать свой способ валеологически обоснованного образа жизни и необходимые для благополучной семейной жизни умения и навыки.

На данном этапе образования большое значение следует придавать самостоятельной подготовке учащихся, организации их занятий в форме дискуссий, написания рефератов, составления проектов, выступления с докладами, а также сочинительства на различные темы, связанные с семейной жизнью. От традиционных индивидуальных «отметок» лучше отказаться (табл. 3).

Тема 1. Происхождение и развитие семейных отношений (краткий исторический экскурс). Биологическая основа половых отношения у человекообразных обезьян (антропоидов). «Сексуальный договор» как условие сожительства первобытных людей. Моногамные и экзогамные половые отношения среди первобытных людей. Патриархальная семья как первая историческая форма моногамии. Как сексуальность приобрела для женщины самостоятельное значение и стала одной из основных форм её отношений с мужчиной.

Половые взаимоотношения и семья в Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме.

Половые взаимоотношения и семейная жизнь в период распространения христианства в Европе. Карнавальная культура (среди простолю-

динов) и рыцарское служение даме (среди придворной знати) как формы половых отношений в Средние века. Половая мораль в эпоху Возрождения. Влияние реформации и контрреформации на половую жизнь. Пуританское отношение к половой жизни в Англии.

Изменения в семейной жизни, произошедшие с появлением буржуазного сословия. «Психологизация» половой жизни как наиболее перспективное направление в развитии сексуальной культуры человека.

Особенности развития семейных отношений в России.

Половые взаимоотношения и семья в культуре ислама, китайской и индийской культуре.

Женская эмансипация: позитивные моменты и вредные тенденции.

Тема 2. Половая мотивация и сексуальность человека. Эволюция потребностей человека и его сексуальности. Индивидуальное развитие и половое созревание современного человека. Половая мотивация и отклонения в сексуальности человека. Мотивационная сфера различных видов проституции. Особенности развития половой мотивации мужчин, пользующихся услугами проституток. Как к людям приходит понимание, что любовь является смыслом жизни и основой семейного счастья.

Тема 3. Подготовка к супружеству. Потребность в любви как её первоисточник. Развитие способности к любви как главная задача полового воспитания и самовоспитания. Любовь как особое нравственно-психическое состояние. Что должна включать в себя подготовка молодого мужчины и девушки к браку.

Классификация половых чувств: симпатия, влюблённость, половое влечение, страсть, любовь, страстная любовь. Половые особенности неженатых молодых мужчин и незамужних девушек. Тренинги: «Искусство ухаживания за женщиной», «Искусство

Таблица 3

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Класс	Предметы и темы	Кол-во часов
11	Валеология семьи	36
	1. Происхождение и развитие семейных отношений (краткий исторический экскурс)	4
	2. Половая мотивация и сексуальность человека	4
	3. Подготовка к супружеству	4
	4. Супружеская жизнь	4
	5. Подготовка к рождению ребёнка	4
	6. Рождение ребёнка и уход за ним в первые годы жизни	3
	7. Воспитание ребёнка в семье	4
	8. Валеология питания	3
	9. Гигиена жилища	3
	10. Домашняя медицина	3

нравиться мужчине». Жизненные ситуации, которые важно знать каждой девушке до вступления в брак, чтобы правильно поступить по отношению к молодому человеку, который её добивается. Обобщённая характеристика идеального образа мужчины и идеального образа женщины. Нормальный и невротический типы и их отношение к любви и семейной жизни. Что типично для незрелых и не зрелых в половом отношении молодых людей.

Тема 4. Супружеская жизнь. Любовь зрелых в сексуальном отношении людей как условие, способствующее их нравственно-психологическому росту и укреплению брачного союза. Похожесть супругов и их способность обмениваться своими уникальными особенностями — дополнять и обогащать друг друга. Как приходит к супругам понимание, что они являются друг для друга единственными и незаменимыми.

Что надо знать мужу и жене, чтобы регулировать супружеские отношения. Типичные для современных женатых мужчин и замужних женщин психологические и сексуальные особенности. Основные правила, которых следует придерживаться в супру-

жеской жизни мужу и жене. Средства контрацепции. Правила предупреждения семейных ссор и безболезненного выхода из них. Особенности женской и мужской ревности. Типичные случаи разрушения семьи в первый год, после 5–7 лет и после 15 и более лет супружеской жизни. Сложности в создании после развода новой семьи. Никогда не поздно заняться собой, чтобы «дозреть» до счастливой супружеской жизни.

Тема 5. Подготовка к рождению ребёнка. Эволюция родительских чувств. Компоненты зрелой материнской и отцовской сферы. Формирование материнской и отцовской сферы. Беременность как физиологический процесс. Что в первую очередь важно знать родителям, решившим иметь ребёнка. Как поддерживать благоприятный психологический фон беременности. Дородовое (пренатальное) развитие ребёнка.

Тема 6. Рождение ребёнка и уход за ним в первые годы жизни. Как беременной женщине (с момента начала регулярных схваток) надо настраиваться на роды и собираться с силами: 1) адекватно оценивать своё текущее состояние; 2) регулировать свои эмоции; 3) формировать установку

на безболезненные роды. Как вести себя беременной в период изгнания плода: 1) сохранять уверенность; 2) своевременно тужиться и расслабляться; 3) правильно регулировать своё дыхание. Как вести себя женщине в послеродовой период: 1) соблюдать правила личной гигиены, питания и половой жизни; 2) поддерживать позитивный эмоциональный тонус, физическую работоспособность и внешнюю привлекательность.

Что следует делать родителям, чтобы их ребёнок нормально развивался и у него не возникали нервно-психические отклонения и патологические привычки (страхи, сосание большого пальца, энурез и др.): 1) поддерживать порядок и гигиену в квартире; 2) до 1,5–2 лет содержать его на грудном вскармливании; 3) прикармливать экологически чистыми, богатыми белками, витаминами и минеральными веществами, соответствующим образом приготовленными продуктами; 4) одевать так, чтобы он чувствовал себя в одежде свободно, не переохлаждался и не перегревался; 5) регулярно купать его, закалять и делать массаж; 6) чаще бывать с ним на свежем воздухе, разминать его мышцы с помощью простых физических упражнений; 7) приучать быстро засыпать и хорошо высыпаться; 8) больше играть с ним, разговаривать и заниматься творческой деятельностью.

Тема 7. Воспитание ребёнка в семье. Надо ли воспитать своего ребёнка с заранее заданными качествами. Приоритетная роль отца (мужчины) в воспитании ребёнка. Воспитание как мотивирование (учёт и удовлетворение актуализирующихся потребностей детей). Формирование соматического и нравственно-психического статусов детей, подростков, юношей и девушек.

Домашняя среда как фактор воспитания. Характеристика благополучной и неблагополучной семьи. Обобщённая характеристика хорошо

и плохо воспитанных детей. Практические рекомендации родителям по воспитанию ребёнка: 1) поддерживать инициативы ребёнка и оказывать ему помощь; 2) уважать ребёнка и служить для него примером; 3) Беречь и укреплять его психику; 4) играть с ребёнком; 5) заниматься с ним различными видами творчества. Практические рекомендации родителям по воспитанию подростка: 1) быть для подростка другом и помогать ему познавать себя; 2) беречь и укреплять психику подростка, учить его психосаморегуляции; 3) заниматься половым воспитанием подростка. Практические рекомендации родителям по воспитанию юноши (девушки): 1) давать юноше (девушке) больше самостоятельности и свободы во взаимоотношениях с другими людьми; 2) помогать определиться с выбором профессии и в будущей семейной жизни.

Тема 8. Валеология питания. Питание наших предков и питание современных людей (сравнительный валеологический анализ). Как непродуманные технологические подходы в производстве пищевых продуктов сказались на здоровье современных людей.

Новый подход к проблеме питания — теория функционального питания. Как сформировать у человека индивидуальный валеологически обоснованный стиль пищевого поведения (в соответствии с его потребностями, возрастом, полом, профессиональной деятельностью, состоянием здоровья, уровнем физической активности и т.д.). Как выработать валеологическое отношение к питанию у детей. Валеологические рекомендации по питанию детей и взрослых.

Тема 9. Гигиена жилища. Жилая среда квартиры (дома) как средство защиты человека от воздействия неблагоприятных природных факторов, как условие отдыха, восстановления и проявления его работоспособно-

сти. Нарушения гигиены жилища: домашняя пыль, микрочлещи и перхоть домашних животных; отравляющие вещества, содержащиеся в табачном дыме; радон в больших концентрациях, попадающий в помещения из почвы и водопроводной воды; химические и грибковые загрязнения. Их влияние на здоровье жильцов квартир (дома).

Как поддерживать с помощью регулярного проветривания и уборки, правильного пользования бытовыми приборами и других профилактических мероприятий в нормальном состоянии микроклимат (температуру, влажность, освещение, качество воздуха и т.д.) в квартире (доме).

Тема 10. Домашняя медицина. Средства и способы распознавания, предупреждения и лечения болезней, а также оказания помощи при несчастных случаях, которыми нужно пользоваться в бытовых условиях до прихода врача или по его рекомендации для ускорения выздоровления. Проверенные рекомендации как официальной, так и народной медицины.

Модели уроков здоровья

Урок Мойдодыра «Друзья с водой» (для учащихся 1 класса)

Цель — формирование у детей мотивации гигиенического поведения.

Оборудование: Листы бумаги для рисования, фломастеры или цветные карандаши.

Содержание и ход урока:

Ученикам предлагается по аналогии с известной телепередачей «Клуб знатоков» ответить на вопросы: Как и зачем умываются и чистят своё тело кошка, мышь, свинья, воробей, сова, слон, граф, обезьяны и др. животные? (Информация для учителя: Кошка вылизывает себя, чтобы не пахнуть. Это помогает ей незаметно подкрасться к мышке. Мышь вылизывает себя после еды, чтобы не пахнуть пищей. Свинья в жаркий день купается в гря-

зи, чтобы убрать сальные выделения с кожи и не обгореть на солнце. Воробей купается в пыли, чтобы не прела кожа и на ней не заводились паразиты. Сова летает под тёплым дождём, чтобы взбодриться. Слон в жаркий день обливается водой, чтобы охладить своё тело. Гриф после еды принимает «солнечные ванны» (ходит по земле, помахивая крыльями). Так он дезинфицирует своё тело. Обезьяны чистят друг друга, вытаскивая из шерсти образовавшиеся в результате потоотделения капельки соли.). Затем учащимся предлагается ответить на вопросы: 1) Зачем моется человек? (Ответ: чтобы плохо не пахнуть, чтобы не возникало кожных заболеваний, чтобы освежиться, взбодриться и т.д.); 2) Где скапливается грязь на теле человека? (Ответ: на волосах, в ушах, в носу, под ногтями, под мышками и т.д.); 3) Что способствует скоплению грязи (Ответ: грязные предметы, пыль, пот, сальные выделения, слезы); 4) Что может случиться с грязнулей? (Ответ: заболеть, пропускать уроки, плохо учиться и т.д.); 5) Как стать чистюлей? (Ответ: мыть руки после улицы и перед едой, раз в неделю мыться основательно, каждый день менять нижнее бельё, убираться в комнате и т.д.).

В конце урока (если останется время) детям предлагается нарисовать Мойдодыра (как они его представляют).

Домашнее задание: Нарисовать (или продолжить, начатое в школе, рисование) Мойдодыра.

Урок Знайки «Правда, ложь и фантазия»

(для учащихся 3–4 классов)

Цель — формирование у детей мотивации нравственного поведения.

Оборудование: Бланк опросника.

Содержание и ход урока:

Школьникам предлагается заполнить бланк опросника (подчеркнуть «Да» или «Нет») и провести анализ полученных результатов (табл. 4).

Таблица 4

Считаешь ли ты, что можно обманывать в таких случаях:

- чтобы похвастаться?	Да	Нет
- чтобы не испортить с кем-то отношения?	Да	Нет
- чтобы избежать наказания?	Да	Нет
- чтобы добиться выгоды?	Да	Нет
- по привычке	Да	Нет
- чтобы помочь кому-то пережить тяжёлое событие?	Да	Нет

Далее им необходимо ответить на вопросы: К чему может привести ложь? Всегда ли нужно «резать правду-матку»? Чем отличается ложь от фантазии? В заключение следует разобрать случаи из жизни школьников (Например, школьники пропустили контрольную и придумывают причину. Звонок директору: «В школе бомба!»). А можно проанализировать отрывок из какого-то литературного произведения (например, Н. Носова «Фантазёры»).

Домашнее задание: Познакомить родителей с данными, полученными в результате опроса.

«Твоё здоровье»
(для учащихся 5–8 классов)

Цель — развитие у подростков рефлексии и формирование мотивации здорового образа жизни.

Оборудование: Бланк анкеты.

Содержание и ход урока:

Учитель пишет на доске «Здоровье — это ...» и просит учащихся дописать предложение (то есть дать определение «здоровью»). На доске появляются суждения «...когда ничего не болит», «...выносливость», «...работоспособность», «...когда на душе спокойно», «...когда хочется жить» и др. Многообразие суждений учащихся свидетельствует о том, что у школьников нет однозначного представления о сущности здоровья.

Итак: что же такое здоровье?

Учащимся предлагается проанализировать жизненные сюжеты (Физически крепкий подросток пришёл

к врачу и дрожит от страха — он боится уколов. Крепко сложенный парень поднял за ворот тщедушного очкарика и угрожает ему, но тот спокойно ему отвечает: «Гражданин, поставьте на место». Спортивного вида девочка встала рано утром, включила громко музыку и стала заниматься утренней зарядкой, разбудив при этом маленького ребёнка.) и ответить на вопрос: «Можно ли считать названных ребят вполне здоровыми?»

Проведённый анализ позволяет говорить о том, что здоровье является сложным состоянием. Учителем даётся определение здоровья.

Здоровье — это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: 1) Состояние высокой работоспособности и устойчивости к заболеваниям, в основе которого лежит нормальное функционирование всех органов и систем организма (физиологический компонент); 2) Состояние уверенности в себе, основанное на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент); 3) Стремление и умение заботиться о собственном здоровье и строить своё поведение без ущерба для здоровья других людей (нравственный компонент).

Какой же из названных компонентов здоровья является главным или определяющим? Ответ: «Чтобы человек не болел, имел высокую работоспособность, был уверен в себе и не расстраивался по пустякам, он должен уметь заботиться о собствен-

Таблица 5

Заполни анкету и проведи анализ ответов.

<p>1. Болел ли ты последние полгода? Если болел, перечисли заболевания _____</p> <p>_____</p> <p>2. Сколько дней ты болел? _____</p> <p>3. Что явилось причиной твоих болезней? _____</p> <p>_____</p> <p>4. Как считаешь, хорошо ли ты заботишься о своём организме?</p> <p>_____</p>
--

ном здоровье и, следовательно, должен учиться этому»...

Чему конкретно должен учиться человек, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье? Ответ: ... Учиться вести здоровый образ жизни.

В заключение учащимся предлагается проанализировать состояние собственного здоровья.

Вариант для учащихся 5–6 классов. *Какое у тебя здоровье и как ты о нём заботишься* (табл. 5)?

Вариант для учащихся 7–8 классов. *Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни* (табл. 6)?

Те особенности образа жизни, на которые указывает наибольшее количество стрелок, следует внимательно проанализировать и, если надо, внести необходимые изменения.

Домашнее задание: Найти и изучить соответствующую литературу по основам здорового образа жизни.

«Культура здоровья»

(для учащихся 9–11 классов)

Цель — формирование у юношей и девушек индивидуального стиля жизни.

Оборудование: Бланк анкеты.

Содержание и ход урока:

Школьникам предлагается заполнить следующую анкету.

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы и отметьте «крестиком» те пункты, которые в большей мере подходят к вам. Не думайте дол-

го над вопросами — в ответах больше руководствуйтесь чувствами.

1. Закаливание и физическая активность

- Я практически не болею.
- Я регулярно выполняю закаливающие процедуры.
- Я нахожусь в хорошей физической форме.
- Минимум 3 раза в неделю я активно занимаюсь физическими упражнениями на выносливость.

■ Каждый день я занимаюсь гимнастикой, растяжкой, йогой или другими упражнениями.

2. Психическая саморегуляция

- Я миролюбиво отношусь к окружающим.
- Меня трудно вывести из себя.
- Я хорошо знаю, на что способен.
- О прошлом у меня только положительные воспоминания.
- Я верю в будущее.

3. Питание

- У меня нормальный вес.
- Я питаюсь 4–5 раз в день.
- Я стараюсь не переесть и принимать пищу в спокойной обстановке.
- Я стараюсь есть только полезную для здоровья пищу (естественного происхождения, приготовленную «на пару», не рафинированную, без химических добавок).
- Я практически не употребляю крепкого кофе и спиртных напитков.

Таблица 6

Выдели (подчеркни) те тенденции в здоровье, которые у тебя преобладают (проявляются сильнее). Дай краткую характеристику отдельным элементам своего образа жизни (опиши их). Определи (проведи стрелку), от чего в наибольшей степени зависят изменения твоего здоровья

Тенденции в здоровье	Элементы образа жизни
<u>Масса тела:</u> <u>Растёт</u> (полнею) Понижается Поддерживается в норме <u>Физическая работоспособность:</u> Повышается Понижается Поддерживается на высоком уровне Находится на низком уровне <u>Умственная работоспособность:</u> Повышается Понижается Поддерживается на высоком уровне Находится на низком уровне <u>Уровень нервозности:</u> Волнуюсь Не волнуюсь <u>Рабочая нагрузка:</u> Утомляюсь Не утомляюсь Переутомляюсь <u>Состояние здоровья:</u> Болею Не болею	Питание: _____ _____ Двигательная активность _____ _____ Сон: _____ _____ Закаливание: _____ _____ Обстановка в школе _____ _____ _____ _____ Обстановка дома: _____ _____ Умение управлять своими нервами: _____ _____ _____ Увлечение (хобби): _____ _____ _____ Вредные привычки: _____ _____ _____

- **4. Учёба в школе**
- К учёбе я отношусь вполне осмысленно (знаю, зачем учусь).
- В школе я не перенапрягаюсь.
- Учёба доставляет мне удовлетворение.
- Учителя относятся ко мне справедливо.
- С одноклассниками я поддерживаю хорошие отношения.

5. Обстановка дома и увлечения

- Дома у нас всегда чисто и уютно.

- Дома у меня есть своё место для занятий и отдыха.
- Родители меня понимают и поддерживают.
- Родители не запрещают мне встречаться дома с друзьями.
- У меня есть хобби, и я им постоянно занимаюсь.

Подведение итогов:

Отношение к собственному здоровью определяется путём сложения положительных ответов (поставленных «крестиков») и вычисления их

Учебный процесс

доли по отношению к общему количеству пунктов анкеты (в%). Таким образом вычисляется уровень отношения к собственному здоровью как по отдельным разделам анкеты, так и в целом. Уровни отношения к собственному здоровью: 0–20% — очень низкий, 21–40% — низкий, 41–60% — средний, 61–80% — высокий, 81–100% — очень высокий. По итогам обследования школьникам предлага-

ется определить свои «слабые места», провести анализ сложившейся ситуации и разработать для себя программу оздоровления образа жизни.

В заключение им следует написать «резюме» (выводы для себя), которые могут стать предметом общей дискуссии.

Домашнее задание: найти и изучить соответствующую литературу по основам здорового образа жизни.