

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Комитет по социальной политике

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
социальный приют для детей «Транзит»

Заслушано и рассмотрено  
на МО.  
Протокол №1  
от 19 января 2016 г.



Утверждаю:  
Директор СПб ГБУ  
социальный приют для детей  
«Транзит»  
/М. П. Рябко/

«Я – человек, я – семьянин!»

Программа  
социальной реабилитации несовершеннолетних

Возраст воспитанников: 7-17 лет.  
Срок реализации: по завершению программы.

Составитель:  
педагог ДО  
отделения социальной  
реабилитации  
СПб ГБУ  
социальный приют для детей  
«Транзит»  
Белова О. В.

Санкт-Петербург  
2016 г.

Белова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования,  
СПбГБУ СО социальный приют для детей «Транзит»,  
Санкт-Петербург

## **Программа дополнительного образования**

### **«Я – человек, я – семьянин»**

**Аннотация:** представленная программа дополнительного образования направлена на формирование у воспитанников учреждений социального обслуживания базовых знаний и умений в области валеологии. Тематическое содержание программы ориентировано на детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Предлагаемый материал адресован педагогам, валеологам, психологам, медицинским работникам, социальным педагогам учреждений социального обслуживания населения и может быть использован специалистами в практической деятельности.

**Ключевые слова:** программа, дополнительное образование, валеология, здоровье, здоровый образ жизни, половое воспитание.

## 1. Пояснительная записка

Современные социально-экономические, экологические и психические нагрузки приводят к отклонениям в нравственном и физическом здоровье подрастающего поколения, а здоровье детей – это основополагающее условие для их разностороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности.

Под здоровьем человека понимают процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. По данным Ю. П. Лисицына, среди факторов, определяющих здоровье населения, первое место занимает образ жизни (50–55%), примерно по 15–20% занимают наследственные факторы и загрязнение окружающей среды и около 10–15% приходится на работу органов и учреждений (служб) здравоохранения [7]. К сожалению, специалист не может повлиять на наследственность и условия среды. Качество медицинских услуг также зависит от экономического благосостояния общества. В результате продолжительность и качество жизни человека зависит от образа жизни, от его желания или нежелания следить за своим здоровьем.

В 1980 г. И. И. Брехман ввел в научную литературу термин «валеология» (от лат. valeo – здравствовать, быть здоровым), обозначив актуальное направление в науке, перешедшее затем в педагогику, связанное с изучением и становлением здоровья, выявлением методов его активного формирования. В конце 90-х гг. XX в. многие образовательные учреждения России вводили в систему преподавания валеологические программы, валеология даже выделялась в отдельный предмет. В настоящее время она является необязательным, по большей части, факультативным предметом, а его содержание включается в содержание других школьных предметов (естественные науки, ОБЖ, физическая культура и пр.).

В СПбГБУ СО социальный приют для детей «Транзит» реализуется достаточное количество реабилитационных и образовательных программ, имеющих различную направленность, но стоит отметить, что примерно треть из них так или иначе посвящена вопросам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который проявляется в двигательной активности, закалывающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем [15].

Многие дети, попадающие в приют, имеют негативный опыт проживания в асоциальных семьях, в которых недоедание, недосыпание, антисанитарные условия и

практически полное игнорирование ребенка являются нормой. Логическим продолжением этого является отсутствие у детей правильно сформированных гигиенических навыков (или их несформированность), практически полное отсутствие даже элементарных знаний в области человеческой анатомии и физиологии. По понятным причинам они не имеют представления о том, что такое правильное питание, полноценный уход за телом и одеждой, рациональный режим труда и отдыха, адекватные физические нагрузки.

В последние годы отмечается значительное увеличение общего количества детей, имеющих физическое развитие ниже возрастных показателей, возрастание числа тубинфицированных детей и больных локальными формами туберкулеза. Увеличивается количество детей, имеющих третью группу здоровья, детей с первой группой здоровья практически нет. Как правило, несовершеннолетние имеют несколько заболеваний, одно из которых хроническое, практически все имеют признаки белковоэнергетической недостаточности. Заболеваемость кариесом достигает 100%, педикулезом – выше городских показателей. Увеличивается количество детей и подростков с никотиновой зависимостью, а также практикующих рискованные формы поведения [8]. Учитывая выше изложенное, становится очевидной значимость валеологического просвещения и воспитания в приюте, а также актуальность валеологической программы «Я – человек, я – семьянин!».

Содержание программы имеет акмеологическую направленность, приобщает несовершеннолетних к общечеловеческим ценностям, важнейшей из которых является здоровье. В целом преподавание валеологии направлено на воспитание у детей с самого раннего возраста устойчивого стереотипа, ответственного отношения к сохранению и укреплению как своего здоровья, так и здоровья своей будущей семьи.

### **Цели программы:**

- формирование у воспитанников представления о здоровом образе жизни, базовых валеологических знаниях и умениях;
- изучение вопросов полового и семейного воспитания, являющихся неотъемлемой частью ЗОЖ.

### **Задачи:**

*Образовательные:* формирование познавательной сферы несовершеннолетних в области анатомии, физиологии и гигиены, путем получения знаний о строении человеческого тела, основных его системах и органах, их взаимосвязи; о факторах, влияющих на состояние здоровья человека; о способах оказания первой медицинской помощи; о правилах личной гигиены; признаках и мерах профилактики часто встречающихся заболеваний (в том числе венерических и ИППП); физических, физиологических и психических отличиях мужского и женского организма.

*Развивающие:* формирование у детей исследовательских и коммуникативных навыков, навыков ведения ЗОЖ (в том числе гигиенических); освоение способов оздоровительно-физкультурной деятельности; развитие интеллектуального и творческого потенциала; умения оказать первую медицинскую помощь; формирование навыков правильного реагирования в стрессовых ситуациях.

*Воспитательные:* формирование нравственной сферы несовершеннолетних: воспитание бережного отношения к себе, окружающим людям и окружающей среде, чувства ответственности за свое здоровье и здоровье членов собственной семьи; привитие навыков культурного полоролевого поведения.

**Программа предназначена для детей** в возрасте 7–17 лет и рассчитана на 32 часа с одним занятием в неделю в младшей возрастной группе (7–10 лет) и на 48 часов по 1-2 занятия в неделю в средней (11–14 лет) и старшей (15–17 лет) возрастной группах. В летний период и праздничные дни «Домашняя школа» не работает, поэтому расчет количества занятий ведется умножением количества часов в неделю на 8 месяцев. Занятия проходят в форме стандартных уроков по 40 минут.

**Средняя наполняемость** одной возрастной группы 5 человек.

Программа по валеологии реализуется в три этапа (ступени) с повторением ряда вопросов для более глубокого изучения в соответствии с возрастным развитием несовершеннолетних. Содержание программы на каждой ступени подразумевает логическую последовательность изложение учебного материала, принятие и усвоение новых знаний и умений на базе уже имеющихся. Тем не менее вновь поступивший в приют ребенок не испытывает дискомфорта от того, что он чего-то не знает, так как каждый урок – это всего лишь отдельное, самостоятельное звено в длинной и непрерывающейся цепочке человеческого познания.

В связи с низким уровнем интеллектуального развития большинства ребят, а также достаточное количество иноязычных детей, содержание программы, средства и методы обучения могут изменяться и варьироваться.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Формы организации занятий:** индивидуальная, групповая (в том числе парная) и фронтальная работа.

**Типы занятий:** комбинированные, практические, обобщающие.

**Планируемые результаты.** Отражены в характеристике знаний, умений и навыков во вступительной части к каждой ступени программы.

**Определение результативности:**

- с помощью педагогического наблюдения;
- фронтальных опросов;
- выполнения тестовых заданий;
- написания валеологических диктантов;
- решения валеологических кроссвордов;
- с помощью оценки степени активности воспитанников на занятиях.

В связи с непродолжительным пребыванием воспитанников в приюте осуществление педагогического контроля носит, как правило, начальный и промежуточный характер.

## **2. Учебно-тематический план**

**Программа 1-й ступени «Я – человек» для детей младшей возрастной группы**

(7–10 лет). 32 часа. 1 час в неделю

Дети со строением своего тела, органами и функциями систем организма, их взаимозависимостью, осознают вклад каждой системы в здоровое развитие и жизнь человека (на доступном и элементарном для их возраста уровне). Формирование и закрепление

гигиенических умений и навыков воспитанников происходит с помощью практических, наглядных и игровых методов.

### **Содержание занятий**

- Внешнее и внутреннее строение человека, основные системы.
- Клетка. Количество и виды клеток в человеческом организме. Растительная и животная клетка.
- Кожа, строение и функции. Кожные повреждения. Навыки ухода за кожей.
- Микроорганизмы. Опасные и полезные микробы.
- Опорно-двигательный аппарат.
- Пищеварительная система. Зубы. Бактерии в ротовой полости. Правила чистки зубов. Демонстрация средств для ухода за зубами. Язык: внешний вид, функции. Вкусовые зоны языка. Процесс пищеварения. Полезная и вредная еда.
- Витамины. Основные группы витаминов, значение. Содержание в пищевых продуктах.
- Кровеносная система. Состав крови, кровеносные сосуды. Сердце: местоположение и размеры. Прослушивание тонов сердца.
- Дыхательная система. Строение, основные органы. Движение воздуха через нос и рот.
- Органы чувств. Ухо, строение внешнего и среднего уха. Функции. Гигиена ушной раковины. Глаз: внешнее строение, значение.
- Мальчики и девочки: общее и различное. Третичные половые признаки.

### **Результаты освоения программы**

#### **Сформированы следующие знания:**

- Названия частей тела, краткое описание их деятельности.
- Название и расположение основных внутренних органов.
- Схематическое строение растительной и животной клетки, виды клеток человеческого организма.
- Внешний вид кожи, цвет, толщина, индивидуальный рисунок.
- Элементарные знания о микробах и способах предупреждения инфекционных заболеваний.
- Основные отделы скелета. Значение скелета.
- Органы пищеварения, принцип пищеварения. Качество пищи. Растительная и животная пища. Режим приема пищи.

- Основные группы витаминов. Продукты, богатые витаминами.
- Органы сердечно-сосудистой системы кровообращения.
- Органы дыхательной системы, принцип дыхания.
- Органы чувств: строение и функции.
- Отличия мальчиков и девочек.

**Сформированы следующие умения и навыки:**

- Объясняют взаимосвязь всех органов в теле человека, пытаются анализировать, каким образом отдельный нездоровый орган может повлиять на общее состояние всего организма.
- Умеют определять сходства и различия основных костей животных и человека.
- Овладевают навыками обработки ран, ссадин, ушибов.
- Учатся правилам личной гигиены, в том числе умению подбирать средства для ухода за телом и лицом. Закрепляют навык правильной чистки зубов.
- Определяют частоту сердечных сокращений и анализируют полученные результаты.
- Учатся определять качество и пользу пищевых продуктов, используя органолептические показатели и информацию на этикетках.
- Умеют объяснять принципы дыхания, пищеварения, кровообращения.
- Формируют умение мыслить логически, находить нестандартные решения, тренируют способность экспериментировать и делать выводы из полученных результатов.

**Учебно-тематический план**

№	Тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
<b>I. Введение (1 ч)</b>			
1	«Я существую, значит, я здоров?»	1	0
<b>II. Вопросы анатомии, физиологии и гигиены (31 ч)</b>			
2	«Точка, точка, запятая...»	0,5	0,5
3	«Палка, палка, огуречик, вот и вышел человечек!»	0,5	0,5
4	«Клеточки-кирпичики»	0,75	0,25



5	«Самый большой орган»	0,25	0,75
6	«Кожа служит нам года, защищает нас всегда!»	0,25	0,75
7	«У тебя такие руки, что сбежали даже брюки!..»	1,0	0,0
8	«Всё болит, и я поник, расчесал себе гнойник!»	0,75	0,25
9	«Раз, два, три, четыре, пять – будем кожу очищать!»	0,0	1,0
10	«Что мне делать, как мне быть, как же кровь остановить?!»	0,25	0,75
11	«Знакомые незнакомцы: микробы»	0,85	0,15
12		0,5	0,5
13	«Ничего важнее нет, чем мой собственный скелет!»	0,5	0,5
14	«Зачем человеку руки?»	0,25	0,75
15	«Зачем человеку ноги?»	0,25	0,75
16	«Как может передвигаться человек?»	0,15	0,85
17	«Раздвигаем губы, а за ними – зубы!»	0,75	0,25
18	«Рот пошире ты открой, там бактерий целый рой!»	0,25	0,75
19	«Будет в ротике всё чисто, если ходишь ты к дантисту!»	0,5	0,5
20	«Самые сильные мышцы»	0,5	0,5
21	«Попробуй на вкус!»	0,25	0,75
22	«Путешествие пирожка»	0,25	0,75
23	«В голове и на уме эти странные «ЕЕ»	1,0	0,0
24	«Маленькие волшебники: витамины»	1,0	0,0
25	«Реки и ручейки нашего организма»	0,75	0,25
26	«Что такое «тук» да «тук»? Это сердца слышен стук»	0,25	0,75
27	«Я дышу, и значит – я живу!»	0,75	0,25
28	«Это орган слуха – маленькое ухо»	0,75	0,25
29	«Держи ушки на макушке!»	0,15	0,85
30	«Без глаз, как без рук!»	0,25	0,75
31	«Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки (девчонки)?»	0,25	0,75
32	Итоговое занятие «Взрослые и дети»	0,0	1,0
	<b>Итого</b>	<b>15,4</b>	<b>16,6</b>

Поурочное планирование содержания занятий в младшей возрастной группе представлено в Приложении 1а.

## **Программа 2-й ступени «Я – человек» для подростков средней возрастной**

(группы (11–14 лет). 48 часов. 1-2 часа в неделю)

В этой части программы воспитанники продолжают изучение анатомо-физиологических особенностей человека и вопросов гигиены. Объем теоретической информации, предоставляемый педагогом, значительно увеличивается. Тем не менее изучение ряда тем предусматривает применение практических методов.

В содержание программы включаются вопросы полового развития и воспитания подростков, предоставляется информация о психоактивных веществах: их воздействии на человека и последствиях их употребления.

### **Содержание**

- Здоровье и определяющие его факторы. Здоровый образ жизни. Взаимодействие систем организма.
- Пищеварительная система: строение и функции органов. Схема пищеварения.
- Культура питания, калорийность пищи. Органические вещества: жиры, белки, углеводы, витамины. Неорганические вещества: минеральные соли, вода.
- Сердечно-сосудистая система. Работа сердца и принцип кровообращения. Болезни сердца и сосудов. Стресс.
- Нервная система: центральная и периферическая. Типы высшей нервной деятельности. Сон. Цветотерапия. Асимметрия полушарий головного мозга. Память, виды памяти и её тренировка.
- Скелетная система: отделы, виды костей (их строение и соединение). Строение и функции позвоночника. Плоскостопие, виды плоскостопия.
- Дыхательная система: расположение и функции органов. Принцип дыхания. Типы дыхания. Гигиена дыхательной системы. Основные заболевания дыхательной системы.
- Органы чувств. Глаз: внешнее и внутреннее строение. Близорукость и дальновидность. Астигматизм. Способы коррекции зрения.
- Кожа. Строение и функции. Инфекционные кожные заболевания. Лечение и профилактика. Уход за кожей лица и тела.
- Эндокринная система. Железы внутренней секреции и гормоны. Гормональные нарушения и заболевания.
- Мочевыделительная система: строение, функции. Основные болезни мочевыделительной системы: причины, принципы лечения, профилактические меры.
- Половая система мужчины и женщины, строение и расположение органов. Менструации и поллюции. Венерические заболевания и ИППП. Способы

контрацепции. Ранняя беременность и аборт. Гиперсексуальное поведение юноши, мастурбации.

- Табакокурение и алкоголизм. Никотиновая зависимость. Наркотики и другие ПАВ.
- Основы безопасности жизнедеятельности. Оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях.
- Мышечная система: строение, функции. Тренировка мышц.
- Иммунная система. Виды иммунитета. Признаки снижения иммунитета. Аутоиммунные заболевания. Вакцинация.

## **Результаты освоения программы**

### **Сформированы следующие знания:**

- Понятие здоровья. Факторы, определяющие здоровье.
- Строение и принципы работы всех систем организма.
- Химический состав клетки: органические и неорганические соединения.
- Питание: культура, вред и польза.
- Основные болезни систем организма (в том числе ИППП): причины, лечение, способы профилактики.
- Характеристика пубертатного периода девушек и юношей. Первичные и вторичные половые признаки. Способы контрацепции. Правила личной гигиены.
- Виды ПАВ и их воздействие на организм человека.
- Принципы оказания первой медицинской помощи,

### **Сформированы следующие умения и навыки:**

- Анализируют взаимосвязь всех органов и систем организма, выделяют основные факторы, влияющие на здоровье человека.
- Описывают формы охраны здоровья.
- Могут предложить свои идеи по сохранению здоровья, наметить пути оздоровления окружающей среды.
- Умеют определять основные антропометрические данные, объясняют необходимость их поэтапного измерения, полученные результаты заносят в собственный Дневник здоровья (Приложение 2).
- Формируют привычку уделять внимание своему питанию, классифицируют пищу в соответствии с основными питательными веществами, приводят примеры сбалансированной дневной диеты. Умеют

анализировать информацию на этикетках продуктов питания, лекарственных препаратах.

- С помощью изученных методик и тестов могут определить тип высшей нервной деятельности, какая рука является ведущей, каким образом цвет влияет на характер человека. С помощью мнемотехник развивают в себе способности быстрого запоминания информации.
- Овладевают комплексом упражнений для профилактики плоскостопия, болезней позвоночника, направленных на усиление основных мышечных групп. Овладевают приемами дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Обосновывают преимущества регулярных занятий физической культурой и спортом для всего организма.
- Определяют частоту дыхания и силу дыхательных мышц, анализируют полученные результаты. Учатся предотвращать болезни дыхательной системы, применяя профилактические меры. Овладевают приемами точечного самомассажа от простуды. Умеют проводить искусственное дыхание.
- Поясняют важность для здоровья систематического ухода за своим телом, обосновывают применение косметических процедур, процедур закаливания и массажа. Девушки обучаются навыкам использования декоративной косметики.
- Умеют определять инфекционные (в том числе венерические и ИППП), хронические, детские заболевания. Описывают способы передачи и предотвращения инфекций.
- Определяют социальные и физические характеристики девочек и мальчиков, объясняют репродуктивную функцию половой системы.
- Обучаются навыкам оказания первой медицинской помощи в различных ситуациях
- Анализируют воздействие ПАВ на функционирование систем тела.
- Формируют умение мыслить логически, находить нестандартные решения, тренируют способность экспериментировать и делать выводы из полученных результатов.

**Учебно-тематический план.**

№	Тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
<b>I. Введение (1 ч)</b>			
1	«Что такое здоровье?»	1,0	0,0
2	«Дневник здоровья»	0,25	0,75
<b>II. Вопросы анатомии, физиологии и гигиены (46ч)</b>			
3	«Удивительные превращения пирожка»	0,75	0,25
4	«Что мы едим?»	1,0	0,0
5	«Не человек для еды, а еда для человека!»	1,0	0,0
6	«Маленькие волшебники: витамины»	1,0	0,0
7	«Что мы пьем?»	1,0	0,0
8	«Много есть вредно, а мало – скучно!»	0,15	0,85
9	«И сердце – пламенный мотор...»	1,0	0,0
10.	«Болезни века»	0,25	0,75
11.	«В голове моей опилки?!»	1,0	0,0
12.	«Вместо шапки на ходу, он надел сковороду...»	0,85	0,15
13.	«Характер человека создает его судьбу»	0,1	0,9
14	«Жизнь – это сон?...»	0,25	0,75
15	«Попробуй, усни!»	0,1	0,9
16	«Без тебя, моя планета, и глаза другого цвета!»	0,5	0,5
17	«Две половинки одного целого»	0,75	0,25
18	«Я опору составляю – прыгать, бегать помогаю!»	1,0	0,0
19	«Второй мозг»	0,85	0,15
20	«Даже дыхание не дается даром»	0,85	0,15
21	«Дышите – не дышите»	0,0	1,0
22	«Вообще-то земля круглая: откуда же у меня плоскостопие?»	0,75	0,25
23	«Десять золотых правил»	0,85	0,15
24	«Сегодня дождь, повсюду «каша», а у меня ринит и кашель!»	0,85	0,15

25	«Глаза – окно в мир»	1,0	0,0
26	«Глаз-алмаз»	1,0	0,0
27	«Ни дня без гимнастики для глаз!»	0,15	0,85
28	«Трёхслойная броня»	1,0	0,0
29	«На меня напала грусть, постоянно я чешусь»	1,0	0,0
30	«Свет мой, зеркальце, скажи...»	0,85	0,15
31	«Что наша жизнь? Гормон!»	1,0	0,0
32	«Две фасолины-сестрицы, удалые мастерицы!»	1,0	0,0
33	«У меня растут года, будет мне семнадцать...»	1,0	0,0
34	«Девочкам-мамам»	1,0	0,0
35	«Мальчикам-папам»	1,0	0,0
36	«Чума XX века?»	1,0	0,0
37.	«Ангел-предохранитель»	1,0	0,0
38	«Брошу курить, сопьюсь от радости»	0,75	0,25
39	Экскурсия в Музей гигиены	1,0	0,0
40		1,0	0,0
41	«На все случаи жизни»	0,25	0,75
42		0,25	0,75
43	«Кто придет мне на подмогу, поломал сегодня ногу?!»	0,85	0,15
44	«Всё хорошо, что хорошо качается»	1,0	0,0
45	«Движение – жизнь!»	0,15	0,85
46		0,15	0,85
47	«Одно мы в памяти храним, другое там хороним»	0,75	0,25
48	«Пограничная застава»	1,0	0,0
	<b>Итого</b>	<b>35,25</b>	<b>12,75</b>

Поурочное планирование содержания занятий в средней возрастной группе представлено в Приложении 1б.

### **Программа 3-й ступени «Я – семьянин» для старших подростков**

(группы (15–17 лет). 48 часов. 1-2 часа в неделю)

В программе 3-й ступени рассматриваются вопросы семейного и полового воспитания. Подростки примеряют на себя новые роли – отца и матери, учатся взаимодействовать друг с другом, нести друг за друга ответственность. Ключевой момент –

осознание подростком ценности человеческой жизни, появление желания сохранить и (или) улучшить качество жизни, наполнить её смыслом.

### **Содержание:**

- Анатомо-физиологические признаки полового созревания. Различия в темпах физического и полового развития девушек и юношей. Общие закономерности. Нарушение гормонального равновесия. Психологические проблемы. Психосексуальные особенности полового развития мальчиков и девочек. Менструации и поллюции. Проблемы гигиены. Физическая и социальная зрелость. Раннее половое развитие. Добрачная половая жизнь. Аборты. Онанизм.
- Половые извращения. Эротика и порнография.
- Любовь и дружба, истинные чувства. Половое просвещение ребенка в семье. Подростковая дружба мальчиков и девочек. Родители и дети: как говорить со своими детьми.
- Венерические заболевания и ИППП: возбудители, лечение, осложнения, профилактика.
- Современные методы контрацепции.
- Вредные привычки и здоровое зачатие. Половая мораль и здоровье ребенка. Медико-психологические основы вступления в брак.
- Сексуальная гармония и дисгармония, причины. Индивидуальность половых возможностей человека. Патология и норма в интимных отношениях. Половые расстройства. Пути к гармонии.
- Понятие семьи, типы семей. Типология семейного воспитания. Психология семейных отношений. Конфликты в семье. Тактика поведения в конфликте. Методы преодоления конфликтов в семье. Измена и ревность. Семейная деструкция. Развод и его последствия. Права и обязанности супругов. Алименты. Конвенция о правах ребенка. Ювенальная юстиция.
- Гигиена семьи: режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, гигиена тела. Массаж, закаливание.
- Витамины. Основные группы витаминов, значение, содержание в пищевых продуктах. Лекарственные растения и травы.
- Беременность женщины. Образ жизни беременной женщины, отношение окружающих. Любовь к ребёнку до его рождения. Рацион питания беременной женщины и ее душевное состояние. Развитие плода и осложнения. Хромосомные аномалии.

- Становление родителей: родительские чувства и родительское поведение. Появление ребенка и психосексуальные отношения супругов. Родители: значение женской эмоциональности, мужественность отца в жизни ребенка.
- Режим ЗОЖ малыша. Принципы ухода за ребенком первого года жизни. Режим дня, одежда, питание, движение, игры.
- Оказание первой медицинской помощи ребенку при попадании инородного тела в органы и ткани. Характеристика основных детских заболеваний: причины, лечение, осложнения, профилактика.
- Детские страхи. Индивидуальность ребенка. Психические качества ребенка, умения и навыки, эмоциональные особенности и способности. Врожденные способности. Игры в жизни ребенка.
- Хиромантия и нумерология: науки или псевдонауки?
- Внутренние резервы человека.

### **В результате освоения программы**

#### **Сформированы следующие знания:**

- Анатомо-физиологические признаки и психосексуальные особенности полового созревания юношей и девушек. Первичные и вторичные половые признаки. Гигиена тела.
- Последствия ранних половых связей, аборт. Способы современной контрацепции. Основные венерические и ИППП: возбудители, лечение, осложнения, профилактика. Прием алкоголя, курение, употребление ПАВ и здоровое зачатие.
- Проявления половых перверсий.
- Беременность: внутриутробное развитие плода, особенности протекания, хромосомные нарушения. Образ жизни беременной женщины.
- Правила ухода за ребенком первого года жизни. Детские инфекционные заболевания: симптомы, лечение, осложнения, профилактика. Детские страхи.
- Природа конфликтов в семье и способы их устранения. Права и обязанности супругов.
- Составляющие личной гигиены: режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, уход за телом.



- Декоративная и гигиеническая косметика. Правила ухода за лицом и телом.
- Основные витаминные группы. Продукты, богатые витаминами.
- Основные лекарственные растения и травы. Лечебное действие, правила сбора, дозировка.

**Сформированы следующие умения и навыки:**

- Могут оценить свое физическое развитие, психологические проблемы созревания, осуществляют правильный уход за телом.
- Описывают изменения, происходящие в подростковом возрасте.
- Оценивают вклад каждой системы в выживание и здоровье всей системы организма.
- Анализируют влияние образа жизни матери на развитие плода.
- Формируют навыки ухода за новорожденным ребенком.
- Овладевают способами справляться с семейными конфликтами, в том числе связанными с особенностями подросткового периода.
- Самостоятельно интерпретируют сведения о лекарствах, витаминах, БАДах.
- Умеют выбирать и грамотно использовать различные виды декоративной и гигиенической косметики.
- Составляют режим дня, план регулярной физической активности, составляют сбалансированное меню на день, учитывая требования к питанию подростка.
- Умеют рассчитывать индекс массы тела. Объясняют связь между количеством потребляемых калорий, весом тела и уровнем активности.
- Анализируют последствия курения, употребления наркотиков, алкоголя.
- Объясняют значение и роль иммунизации в предотвращении болезней. Описывают пути предупреждения ВИЧ-инфекции, венерических заболеваний и ИППП.
- Умеют оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях, в том числе при попадании инородного тела в различные органы.

### Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	«Мужчина и женщина»	1,0	0,0
2	«Очумелые ручки»	1,0	0,0
3	«В жизни есть инверсии – разные перверсии»	1,0	0,0
4	«Любви все возрасты покорны...»	1,0	0,0
5	«Вам и не снилось...»	1,0	0,0
6		1,0	0,0
7	«Болезни любви»	1,0	0,0
8		1,0	0,0
9	«Экономя на противозачаточных, разоришься на подгузниках!»	1,0	0,0
10	«Мать мертвого ребёнка»	1,0	0,0
11	«Здоровые родители – здоровый ребёнок»	1,0	0,0
12	Экскурсия в Музей гигиены	1,0	0,0
13		1,0	0,0
14	«Когда в семье лад»	1,0	0,0
15	«Запретный плод сладок»	1,0	0,0
16	«Новая ячейка общества»	1,0	0,0
17	«С любимыми не расставайтесь»	1,0	0,0
18	«Начало новой жизни»	1,0	0,0
19	«Раздел гинекологии про плод и патологии»	1,0	0,0
20	«Девять месяцев, которые нас создают»	1,0	0,0
21	«Мы – родители»	1,0	0,0
22	«И такая дребедень целый день...»	0,25	0,75
23		0,25	0,75
24		0,25	0,75
25	«Нет беды страшней на свете, чем болеющие дети!»	1,0	0,0
26		1,0	0,0
27	«Когда я ем, я глух и нем!»	0,25	0,75
28	«Кнутом или пряником?»	1,0	0,0
29	«Из кровати плач и «ахи», к нам пришёл кошмар и страхи»	1,0	0,0
30	«Вся наша жизнь – игра!»	0,5	0,5

31	«Папа может, папа может всё, что угодно...»	1,0	0,0
32.	«Семья глазами родителей, семья – глазами ребенка»	1,0	0,0
33	«А если вдруг?!.»	1,0	0,0
34	«Самые главные в жизни вещи – это не вещи»	1,0	0,0
35.	«Я – отец и, встав с постели, я хватаюсь за гантели»	0,5	0,5
36	«Чем кормить? Ответа нету, значит, сядем на диету!»	1,0	0,0
37	«На глазах у всех я таю, я калории считаю»	0,1	0,9
38	«Вдох глубокий, руки шире...»	1,0	0,0
39	«Вредна еда до дна»	0,1	0,9
40	«Чистота – половина здоровья»	0,75	0,25
41	«Телосложение и теловычетание»	0,25	0,75
42	«Витаминная азбука»	1,0	0,0
43	«Лечит мята невралгию, а свекла — гипертонию...»	1,0	0,0
44		0,1	0,9
45	«Магия чисел и линий»	0,75	0,25
46	«Сверхчеловек»	1,0	0,0
47	«Удивительные люди»	1,0	0,0
48	Итоговое занятие	0,1	0,9
	<b>Итого</b>	<b>39,15</b>	<b>8,85</b>

Поурочное планирование содержания занятий представлено в Приложении 1в.

### 3. Методы и формы работы

В учебно-воспитательной, образовательной, реабилитационной деятельности, на уроках и во внеурочное время используются следующие методы и приемы:

- словесные методы – это непосредственно само слово педагога;
- объяснение нового учебного материала;
- работа с книгой, атласом или учебником;
- логическое рассуждение по заданной тематике;
- беседы;
- дискуссия или диспут. В связи с достаточно низким общим уровнем развития поступающих несовершеннолетних, такие методы применяются редко;
- обсуждение проблем или вопросов, касающихся как учебной программы, так и затрагивающих общие темы;
- наглядность. Предусматривает применение педагогом в ходе учебно-воспитательной деятельности многочисленных схем, таблиц, рисунков, моделей, приборов, технических средств и пр. Таким образом, наглядные методы подразумевают демонстрацию и иллюстрацию учебного материала;
- метод иллюстраций предполагает показ предметов, процессов и явлений в их символическом изображении с помощью плакатов, карт, портретов, фотографий, рисунков, схем, репродукций, плоских моделей, альбомов, атласов и т. п.);
- демонстрация используется на занятиях при показе опытов, просмотре телепередач и видеофильмов. Этот метод используется как для ознакомления с внешним видом предмета, органа, так и для знакомства с его внутренним устройством, строением;
- практические методы, направленные на применение полученных знаний к решению практических задач. Они выполняют функции углубления знаний, умений, стимулируют познавательную деятельность. К ним относятся практические и лабораторные работы, упражнения;
- активные методы обучения. Деятельность носит продуктивный, творческий, поисковый характер. Из активных методов обучения используются дидактические игры (игры-лото, игры-викторины, пазлы), сюжетно-ролевые игры («Дочки-матери», «Взрослые и дети», «Доктор», «Стоматолог», «В ожидании ребенка»), кроссворды (Приложение 3);
- метод «воображаемой ситуации»;

- приемы «загадывания-отгадывания загадок», создания игровой ситуации, введения в канву занятия соревновательных элементов;
- метод экскурсий (частично его можно отнести к активным методам).

Среди социально-педагогических методов особую группу составляют методы коррекции, к ним относятся поощрение, одобрение и порицание [10]. Поощрение направлено на подкрепление положительных действий, поступков несовершеннолетнего, порицание оказывает сдерживающее влияние на негативное поведение. И тот и другой метод предполагают уважительное отношение к воспитаннику и направлены не на саму личность, а только лишь на поступок несовершеннолетнего. Поощрение и одобрение входят в группу так называемых созидательных методов, к которым также можно отнести: проявление доброты, внимания, заботы со стороны педагога к каждому ребенку; оказание ему доверия; высказывание в его адрес похвалы; награду за проделанную работу или участие в конкурсе; понимание и прощение.

#### **Формы работы:**

Индивидуальные формы работы (одиночная, самостоятельная) ориентируют воспитанника на самостоятельное выполнение заданий. Зачастую воспитанник приюта выполняет самостоятельное задание, данное учителем с учетом индивидуальных возможностей, данная форма обучения будет являться *индивидуализированной*.

Групповые формы работы (коллективная, парная) – делается акцент на работу некоторой группы воспитанников, деятельностью которой управляет педагог. К групповым работам относят также парную работу воспитанников. Парная работа очень удобна при проведении лабораторных занятий, практикумов и зачастую предусматривает помощь сильного воспитанника слабому. Пары бывают постоянными или переменными в зависимости от особенностей поставленных задач. Часто работа в паре предполагает взаимное обучение и взаимоконтроль.

Фронтально-коллективная работа заключается в постановке учителем перед группой ребят проблемных вопросов или познавательных задач, в соответствующей разработке которых участвуют все присутствующие дети.

Для максимальной эффективности образовательной деятельности воспитанников необходимо четко подбирать и зачастую комбинировать указанные формы работы, так как каждая в отдельности имеет как свои достоинства, так и свои недостатки. Так, при изучении нового материала и его закреплении наиболее эффективна Фронтальная форма организации занятий, а вот применение полученных знаний в жизненных ситуациях лучше всего

организовать, максимально используя индивидуальную работу. Экспериментальные работы чаще всего организуются фронтально, однако и здесь важно искать возможности максимального развития каждого воспитанника. Например, работу можно заканчивать ответом на вопросы-задания различной степени сложности.

#### **4. Материально-техническое обеспечение программы**

Значительная роль в эффективности качества реабилитационного, воспитательного и образовательного процессов в учреждении отводится материально-техническому и дидактическому обеспечению указанных процессов.

Материально-техническое оснащение, пространственная организация среды учреждения соответствуют необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, правилам пожарной безопасности и требованиям охраны труда. В кабинетах «Домашней школы» соблюдены нормы освещенности, тепла, вентиляции и пр.

Занятия по валеологии проводятся в учебном кабинете площадью 17 кв. м, что соответствует нормативам при средней наполняемости класса 5 человек.

Образовательная программа предусматривает проведение различных практических заданий, поэтому кабинет оснащен мобильной лабораторией. Она не предполагает специального помещения, т. к. при проведении опытов не используются агрессивные и ядовитые вещества. Предметы, необходимые для проведения опытов, находятся в шкафу, который закрывается на ключ.

Окна в кабинете располагаются с левой стороны от учащихся. Двухместные парты стоят в два ряда, имеют 3 прохода. По правилам пожарной безопасности парты к полу не закреплены, что дополнительно позволяет выполнять более тщательную уборку. Полы имеют линолеумное покрытие.

Классная доска – двухмодульная (для письма мелом и маркером), располагается стандартно. Модуль для письма мелом темно-зеленого цвета с антибликовым покрытием.

Слева от доски установлена телевизионная тумба, на которой расположен телевизор, CD-плеер и DVD-проигрыватель. Внизу тумбы имеется хранилище для DVD- и CD-дисков.

Справа от доски находится стол преподавателя, установленный с разворотом в 30 градусов. Между столом и входной дверью установлена раковина.

В конце класса стоят модульные шкафы и тумбы, где хранятся технические, дидактические и методические средства. На правой и задней смежных стенах имеются навесные полки, на которых представлены разнообразные объемные модели, а также необходимый учебный материал.

В целом техническое оборудование класса можно разделить на несколько групп.

1. Оборудование общего назначения: учебные столы, стулья, модульные шкафы, тумбы, навесные полки, вешалки-штативы для демонстрационных плакатов, лампы, радиаторы.
2. Специальное оборудование: классная доска, подводка электроэнергии (безопасный ток), раковина со смесителем, специальная мебель (пеленальный столик), весы напольные, ростомер, наглядные пособия по валеологии.
3. Комплекс технических средств обучения: телевизор, проигрыватель DVD дисков, музыкальный CD-плеер.
4. Приборы и средства наглядности: наборы образцов, коллекции, модели.
5. Оборудование для лабораторных работ: микроскопы ученические, штативы.
6. Оборудование для охраны труда и техники безопасности: огнетушитель, аптечка первой медицинской помощи.

Материалы и оборудование, необходимые для осуществления учебной деятельности, находятся под личным контролем, что позволяет гарантировать безопасность и поддерживать порядок в помещении.

Материальная база периодически преобразовывается, трансформируется и обновляется для стимулирования интеллектуальной, творческой активности детей. При этом соблюдаются как экономические, так и эргономические требования. Все это позволяет на достаточно качественном уровне проводить образовательную деятельность, способствует сохранению и укреплению здоровья детей, всестороннему развитию каждого воспитанника.

## **5. Методическое и дидактическое обеспечение программы**

Методические и дидактические требования отражают условия, при которых возможно проведение учебных занятий, то есть все оборудование и материалы должны соответствовать программе предмета и гарантировать её 100% прохождение.

Методическое и дидактическое обеспечение программы и в целом всего реабилитационного процесса в учреждении представлено в первую очередь библиотечно-информационным компонентом. В него входит вся печатная и тиражируемая продукция: типографские издания, книги, брошюры, покупная литература, периодические издания, иллюстрированные журналы, плакаты, изобразительные наглядные пособия. Это готовые контрольные задания, карточки заданий, а также компакт-диски, пленки и другая подобного рода учебная продукция.

Второй компонент методико-дидактического обеспечения представлен приборами и средствами наглядности: это наборы образцов, коллекции, модели.

Помимо этого, в ходе реабилитации и реализации образовательной программы, каждый педагог подбирает, накапливает и обновляет свой собственный банк дидактических данных и методических приемов. Безусловно, содержание дидактического материала отражает как тематику реализуемой программы, так и личные пристрастия, умения и навыки педагога.

Ниже представлен перечень основного методического и дидактического материала, который используется в ходе образовательной деятельности воспитанников:

- I. Плакаты настенные: «Тело человека», «Клетка», «Растительная и животная клетка», «Строение и функции кожи», «Скелет человека», «Типы зубов», «Пищеварительная система человека», «Калорийность продуктов», «Кровеносная и лимфатическая системы», «Строение и работа сердца», «Дыхательная система», «Строение уха», «Пирамида здорового питания», «Нервная система», «Вегетативная нервная система», «Головной мозг. Спинальный мозг», «Железы внутренней секреции», «Выделительная система», «Женская половая система», «Мужская половая система», «Основные группы мышц человека», «Беременность и роды».
- II. Звуковые плакаты: «Говорящая анатомия», «Тело человека».
- III. Иллюстрации и рисунки-схемы: «Повреждения кожи», «Микроорганизмы», «Строение зуба», «Язык. Вкусовые зоны», «Витамины», «Глаз. Строение», «Органические и неорганические вещества», «Кифоз, лордоз и сколиоз», «Межпозвоночный диск», «Виды плоскостопия», «Точечный массаж при заболеваниях дыхательной системы», «Виды ПАВ», «Линии вашей руки».
- IV. Видеоматериалы: м/ф «Мойдодыр» («Союзмультфильм», 1954 г.), х/ф «Вам и не снилось...» (М., 1980 г.); видеоролики: «Биология 8 класс. Витамины и их роль в человеке», «Инфекции, передаваемые половым путем», «Симптомы венерических заболеваний», «ЗППП», «Беременность», «Родительские установки. Мир глазами ребёнка», «Внутренние резервы человека», «Люди могут всё», «На что способно тело человека?» (ссылки на информационные источники указаны в списке литературы, использованной при написании программы).
- V. Демонстрационные модели, коллекции и образцы: остеологическая модель на штативе «Скелет человека»; объемные модели «Локтевой сустав», «Часть позвоночника человека», «Зуб человека», «Сердце человека», «Позвоночник с черепом и тазом»; набор образцов «Ткани человека», коллекция «Кости человека».



VI. Учебные и измерительные приборы: микроскопы, лупы оптические, фонендоскоп, тонометр, весы напольные, ростометр; термометры медицинские, термометр водный; секундомер, силомеры.

Для проведения экспериментальных работ используются лабораторные стекла, посуда, линзы, воронки, штативы.

VII. Спортивный инвентарь: мячи, гимнастические коврики, теннисные шары.

VIII. Мелкая канцелярия: ватманы, тетради, фломастеры, альбомы, краски акварельные, гуашь, ножницы, пластилин, линейки, воздушные шары, скотч, кисти.

Для проведения практических занятий в разных возрастных группах используются: одноразовые маски, перчатки и посуда; вата и ватные диски, бинты, салфетки; йод, зеленка, фукоцин; наборы декоративной и гигиенической косметики.

В собственной дидактической лекотеке представлено достаточное количество учебников, учебных пособий, атласов (см. список литературы, рекомендованный педагогам), игр (обучающая игра-лото «Валеология или здоровый малыш», настольная игра «Аскорбинка и её друзья», развивающая игра-лото «Как расти здоровым», пазл «Скелет», методические материалы и реквизит к сюжетно-ролевым играм); демонстрационно-раздаточного материала («Если малыш поранился», «Здоровье ребёнка», «Наши чувства и эмоции» и пр.), рабочие тетради и тесты различного уровня сложности, валеологические диктанты, кроссворды, психологические тесты и т. п.

## 6. Литература, рекомендованная педагогам

1. Билич Г Л., Крыжановсей В. А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. – М.: ООО «Издательский дом «ОНИКС 21 век», 2002. – 864 с.
2. Болотовский Г., Башкирова Н., Бердникова Ю., Мосийчук Л., Щукина Т. Как вырастить ребенка гением: 250 рецептов педиатров, психологов, педагогов, диетологов. СПб.: Наука и Техника, 2006. – 416 с.
3. Воспитываем ребенка без криков и упреков [Текст]/сост. Н. С. Резникова. – М.: Мой мир, 2008. – 256 с.
4. Грэйс Н. Приемы развития памяти, внимания и речи. – СПб.: Питер, 2008. – 192 с.
5. Дерюгина М. Первая книга молодой мамы/М. Дерюгина. – Минск: Современная школа. 2008. – 448 с.
6. Иванова Л. В. Я – мама. Здоровье и развитие ребенка от рождения до года. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010. – 448 с.
7. Казьмин В. Д. Справочник домашнего врача. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 416с.
8. Лесные травянистые растения. Биология и охрана: Справочник/Алексеев Ю. Е., Вахрамеева М. Г., Денисова Л. В., Никитина С. В. – М.: Агропромиздат, 1988. 223 с.
9. Мирер А. И. Анатомия человека/А. Мирер. – М.: ОНИКС 21 век, 2005. -87 с.
10. Анатомия человека. – Смоленск: Русич, 2000. – 128 с. (Школьная энциклопедия).
11. Простакова Т. М., Щеболева И. Б. Точки, возвращающие здоровье. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 288 с.
12. Профилактика рискованного поведения и распространения социально опасных заболеваний. Сборник учебно-методических материалов/под ред. В. А. Барабохиной. СПбГБУ «ГИМЦ «Семья», 2015. – 133 с.
13. Ребенок от 3 до 7: Книга для родителей/ Под ред. Г. В. Болотовского. А. Д. Царегородцева. – СПб.: НПК «Омега», 2008. – 384 с.
14. Румянцева Н. А. Как расшифровать лабораторные анализы. – М.: ООО «Издательство Мир книги», 2009. – 208 с.
15. Справочник детских болезней/ Сост. И. С. Козлова. А. Д. Агафонова. – М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2010. – 384 с.
16. Три главных года: Книга для родителей/ Под ред. Г. В. Болотовского, А. Д. Царегородцева. – СПб.: НПК «Омега», 2008. – 320 с.

17. Фромм А. Азбука для родителей//Пер. И.Г. Константиновской; Предисл. И. М. Воронцова. – Л.: Лениздат, 1991. – 319 с.
18. Ценностно-смысловой подход в работе с детьми разных возрастных групп. Методическое пособие/ А.В. Микляева, С.М. Яцышин. – СПб.: СПбГБУ «ГИМЦ «Семья», 2016.-150 с.
19. Щеглова О. Полная энциклопедия дошкольника – Москва: Гелеос; Клеопатра, 2007. – 400 с.
20. Энциклопедия лучших игр со словами и цифрами/ред.-сост. Д.В. Нестерова. – М.: РИПОЛ классик. 2008. – 256 с.
21. Эйзенберг А. Хейди Э. Муркофф, Санди Э. Хатауэй. Ваш ребенок растет: от года до трех: день за днем: универсальное пособие; пер. с англ. И. А. Забелиной. М.: Астрель: АСТ, 2005. – 717 с.
22. Эйзенберг А. Хейди Э. Муркофф, Санди Э. Хатауэй Лучшее в мире пособие по детскому развитию от автора Эйзенберг, пер. с англ. Т. Л. Черезовой. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 523 с.
23. <https://www.youtube.com/watch?v=LKmUiv-Hcg0>
24. <http://fit4brain.com/10506>
25. <https://www.youtube.com/watch?v=Em8AGb5KPCk>

## Литература

1. Валеология человека. Здоровье-любовь-красота. В 2-х книгах, 5 томах. Книга 1-я (Т. 1, Т. 2 и Т. 3). Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и Ко», 1998. – 720 с.
2. Валеология человека. Здоровье-любовь-красота. В 5 томах. Книга 2-я, Т. 4, Т. 5. Красота и Валеология Любви. – Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и Ко», 1998. – 832 с.
3. Джуан С. Могут ли поцелуи продлить жизнь? Странности нашего тела и поведения/С. Джуан. – М.: РИПОЛ классик, 2011. – 496 с.
4. Джуан С. Странности нашего тела. Занимательная анатомия/ С. Джуан. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 560 с.
5. Иванова А. И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
6. Колбанов В. В. Валеологический практикум: Учебное пособие для педагогов – СПб: СПБАПО, 2005. – 198 с.
7. Лисицин Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медис, 2010. – 512 с.
8. Лямкина Г. Ф. Оценка физического развития детей приюта «Транзит». Отчет за 2012- 2016 гг. Санкт-Петербург, 2016.
9. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования/ А. М. Митяева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 208 с.
10. Осмоловская И. М. Наглядные методы обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 192 с.
11. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб: СОЮЗ, 1997. – 256 с.
12. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и Ко», 1995. – 352 с.
13. Татарникова Л. Г., Поздеева М. В. Валеология подростка. Пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5-7 классов. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и Ко», 1996. – 288 с.
14. Татарникова Л. Г., Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. Валеология – основы безопасности жизни ребенка (пособие к курсу валеологии «Я и моё здоровье» для школы первой ступени), 2-е изд. – СПб; изд. «Петроградский и Ко», 1995. – 240 с.

15. Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции. М., Российское педагогическое агентство, 1997. – 246 с.
16. <https://docs.google.com/document/d/1aX8lJINb6xnpJTT2gbPALBLBFEndac4W-NealjXvits/edit#>
17. [http://studopedia.ru/6\\_3209\\_programmirovannoe-obuchenie.html](http://studopedia.ru/6_3209_programmirovannoe-obuchenie.html)
18. <https://www.youtube.com/watch?v=ZBCuwCVibyU>
19. <https://www.youtube.com/watch?v=c32wqIWMhXI>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=xl3AFWSshqo>
21. <https://www.youtube.com/watch?v=oh2KSI-GgLM>
22. 23. <https://yandex.ru/video/search?p=1&filmId=8181331082437293518&text=на%20что%20способен%20человек%20резервы>
23. 24. <https://yandex.ru/video/search?p=4&filmId=10635998541042770299&text=на%20что%20способен%20человек%20резервы>
24. 25. <https://www.youtube.com/watch?v=DQ3TC3R7JLM>
25. 26. <https://yandex.ru/search/?text=тест%20воликова%20онлайн&lr=2&clid=1985545&win=191&rnd=93999>

**Поурочное планирование программы первой ступени.**

**I. Введение (1ч).**

**1-й урок** – «Я существую, значит, я здоров?». Беседа-рассуждение на тему «Что значит быть здоровым? Опорный конспект «От чего (кого) зависит моё здоровье?». Анализ, выводы. Академик Н. М. Амосов о здоровье.

**II. Вопросы анатомии, физиологии и гигиены (31ч).**

**2-й урок** – «Точка, точка, запятая...». Знакомство с внешним строением человека (беседа-рассуждение и самоисследование). Основные части тела и органы человека. Понятия «часть тела» и «орган». Части тела у животных и людей, сравнение. Голова: волосы, глаза, рот, нос, уши.

**3-й урок** – «Палка, палка, огуречик, вот и вышел человечек!». Дальнейшее знакомство с внешним строением человека (беседа и самоисследование). Шея, руки, ноги, грудь, спина. Кожа. Представление о внутренних органах человека. Обобщение и повторение пройденного материала.

**4-й урок** – «Клеточки-кирпичики». Элементарное понятие о клетке. Количество клеток в человеческом организме. Виды клеток. Растительная и животная клетка. Сходства и различия. Работа с микроскопом. Повторение. Обобщение.

**5-й урок** – «Самый большой орган». Внешний вид и строение кожи (урок-самоисследование). Цвет и толщина кожи, крепление к внутренним органам. Исследование кожи рук под лупой. Практическое задание «Сыщик» (исследование отпечатков пальцев и рук). Сравнение. Анализ. Выводы.

**6-й урок** – «Кожа служит нам года, защищает нас всегда!». Значение кожи. Практикум: «Что «видит» моя кожа?». Чувствительность кожи. Везде ли она одинакова? Боль. Самоисследование. Шеринг. Обобщение, выводы.

**7-й урок** – «У тебя такие руки, что сбежали даже брюки!..». Как сохранить кожу здоровой? Актуализация знаний, значение кожи. Чистая и грязная кожа. Поддержание чистоты кожи животными: просмотр рисунков, фото, видео. Обсуждение. Для чего моется человек? Что будет с человеком, если он не будет мыться? Просмотр мультфильма «Мойдодыр». Обсуждение, выводы.

**8-й урок** – «Всё болит, и я поник, расчесал себе гнойник!». Варианты повреждения кожи. Что можно, а чего нельзя делать при некоторых повреждениях кожи: порезы, царапины, расчёсы, гнойники. Игра «Можно-нельзя» на знание правил гигиены. Заключение. Обобщение.

**9-й урок** – «Раз, два, три, четыре, пять – будем кожу очищать!». Практическое занятие: игра-конкурс «Способы очистки кожи». Обобщение, основные выводы.

**10-й урок** – «Что мне делать, как мне быть, как же кровь остановить?». Актуализация знаний: виды повреждения кожи, признаки повреждения кожи, дезинфекция кожной поверхности. Сюжетно-ролевая игра на отработку простейших навыков обработки ран. Правила наложения повязки: просмотр за действиями педагога, закрепление самостоятельных действий, самостоятельная обработка раны и наложение повязки детьми. Заключение, обобщение, поощрение.

**11-й урок** – «Знакомые незнакомцы: микробы». Что такое микробы? Понятие о микробах, внешний вид, способы передвижения. Чем питаются микробы? Демонстрация плесени. Опасные и полезные микробы. Микробы и болезни. Борьба организма с бактериями. Закаливание и размножение бактерий. Практикум с использованием пластилина: «Правила гигиены». Обобщение, выводы.

**12-й и 13-й уроки** – «Ничего важнее нет, чем мой собственный скелет!». Строение и значение скелета. Почему мы не падаем? Демонстрация и изучение костей животных. Самоисследование костей пальцев и кисти. Изучение предплечья и плеча. Самообследование черепа. Его прочность и значение. Глазницы и кости носа. Челюсть.

Самоисследование грудной клетки. Рёбра и лопатки. Количество и форма. Позвоночник, его значение. Таз. Ноги. Бедро, голень, стопа. Обобщение, повторение. Проверка усвоенных знаний (пазл «Скелет»).

**14-й урок** – «Зачем человеку руки?». Эксперименты с предметами на определение, многообразия действий, совершаемых руками. Чем похожи и чем различаются руки? Определение ведущей руки. Игра «Объясни с помощью рук». Обобщение, выводы.

**15-й урок** – «Зачем человеку ноги?». Конечности животных. Название и функции. Работа с картинками и видеоматериалами. Конечности человека. Сходство в строении рук и ног. Игра-сравнение. Практикум: игры «Карандаши», «Нарисуй предмет» на определение способности человека выполнять разнообразные действия ногами и руками. Обсуждение, выводы.

**16-й урок** – «Как может передвигаться человек?». Способы передвижения животных и человека, сравнение. Игра-конкурс «И невозможное возможно!» на определение способов передвижения человека. Подведение итогов, награждение и поощрение.

**17-й урок** – «Раздвигаем губы, а за ним – зубы!». Знакомство с зубами. Расположение и значение. Самоисследование с помощью зеркала. Цвет, прочность и количество зубов. Челюсти, десна и корни зубов. Повреждения десен и зубов. Смена зубов. Демонстрация молочных и коренных зубов. Типы зубов. Повторение.

**18-й урок** – «Рот пошире ты открой, там бактерий целый рой!». Бактерии в ротовой полости. Практическое занятие на определение остатков пищи во рту. Болезни зубов. Причины, повреждения. Повторение, выводы.

**19-й урок** – «Будет в ротике всё чисто, если ходишь ты к дантисту!». Сюжетно-ролевая игра «Поход к стоматологу». Трещины эмали. Кариес. Уход за полостью рта, средства для ухода. Правила чистки зубов. Обобщение. Советы и рекомендации.

**20-й урок** – «Самые сильные мышцы». Язык и жевательные мышцы. Для чего нам нужен язык? Самоисследование языка с помощью зеркала: цвет, длина, поверхность, кровеносные сосуды, уздечка. Есть ли в языке кости? Может ли язык двигаться? Язык и речь. Эксперименты с зеркалом. Язык и жевание. Игра-эксперимент. Основные выводы.

**21-й урок** – «Попробуй на вкус!». Вкусовые зоны языка. Игра-эксперимент с использованием различных продуктов и растворов. Обобщение, выводы.

**22-й урок** – «Путешествие пирожка». Знакомство с ЖКТ. Практическое занятие «Путешествие пирожка».

**23-й урок** – «В голове и на уме эти странные «ЕЕ». Полезная и вредная еда. Советы и рекомендации. Режим питания. Национальная и традиционная кухни. Выводы.

**24-й урок** – «Маленькие волшебники: витамины». Понятие, основные группы витаминов. Значение. Содержание в основных продуктах. Обобщение.

**25-й урок** – «Реки и ручейки нашего организма». Что такое кровь? Где она находится и почему не выливается? Какого она цвета? Количество крови в теле человека. Самообследование сосудов кожи – вены и капилляры. Эксперимент со спичкой. Кто толкает кровь? Где находится сердце и как узнать его размер? Повторение и краткие выводы.

**26-й урок** – «Что такое «тук» да «тук»? Это сердца слышен стук». Прослушивание тонов сердца (самообследование, работа в парах). Прослушивание тонов фонендоскопом. Нахождение пульса. Определение ЧСС. Влияние физических нагрузок на частоту сердцебиений (эксперимент). Обобщение, выводы.

**27-й урок** – «Я дышу, и значит – я живу!». Элементарные представления о строении дыхательной системы. Самоисследование: движение воздуха через нос и рот. Характеристика трахеи. Эксперимент с полиэтиленом. Грудная клетка. Самоисследование и эксперименты. Ребра и их функция. Представление о легких. Повторение, обобщение.

**28-й урок** – «Это орган слуха – маленькое ухо». Знакомство с ухом: самоисследование, работа в парах. Ушная раковина. Наружный слуховой проход. Серные выделения и их роль. Барабанная перепонка. Гигиена ушной раковины и наружного слухового прохода. Иностранное тело в ухе. Болезни ушей. Как мы слышим и воспринимаем звуки? Эксперименты. Глухота. Обобщение и выводы.



**29-й урок** – «Держи ушки на макушке!». Функции уха. Практическое занятие на определение остроты слуха (игра в слова, эксперимент с воронкой и ватой), расстояния до источника звука (игра «Узнай, кто и где твой друг»), влияния шума на остроту слуха (игра «Шумелки»). Анализ слуховых раздражителей (игра «Проверь свой слух»).

**30-й урок** – «Без глаз, как без рук!». Внешнее строение глаза. Самоисследование с помощью зеркала. Глазное яблоко, белочная оболочка (склера), роговица, зрачок, радужная оболочка. Эксперименты, демонстрирующие способность глаза определять цвет, форму, размер предмета и расстояние до него. «Глаза – зеркало души»: эмоции и выражение глаз. Самоисследование с помощью зеркала. Игра «Мигалочки». Обобщение, повторение.

**31-й урок** - «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки (девчонки)?». Отличие мужского организма от женского. Игра-конкурс двух команд. Внешняя атрибутика при определении половой принадлежности (третичные половые признаки). Первичные и вторичные (при необходимости) половые признаки. Подведение итогов. Шеринг. Обобщение.

**32-й урок** – итоговое занятие в форме сюжетно-ролевой игры «Взрослые и дети» на применение детьми полученных ранее знаний и умений. С помощью игры с куклами дети отрабатывают все режимные моменты, проводят необходимые гигиенические процедуры, применяют способы оказания первичной медицинской помощи и т. д. Заключение: дополнительные вопросы-ответы по циклу занятий. Положительное реагирование педагога. Слова напутствия.

**Поурочное планирование программы второй ступени.**

**I. Введение (2 ч).**

**1-й урок** – «Что такое здоровье?». Факторы, определяющие здоровье (в форме рассуждения и беседы). Понятие о здоровом образе жизни. Учёные древности и современности о здоровье. Органы и системы органов. Их взаимодействие. Обобщение и основные выводы.

**2-й урок** – «Дневник здоровья». Практикум: заполнение «Дневника здоровья» (см. Приложение 2). Измерение основных антропометрических данных.

**II. Вопросы анатомии, физиологии и гигиены (46 ч).**

**3-й урок** – «Удивительные превращения пирожка». Актуализация знаний: основные органы пищеварения и их функции. Принцип пищеварения. Эксперименты, демонстрирующие процесс пищеварения в различных органах пищеварительной системы. Выводы, повторение.

**4-й урок** – «Что мы едим?». Важнейшие органические соединения: белки, жиры и углеводы. Значение белков, жиров и углеводов для организма человека. Продукты, богатые белками, жирами и углеводами. Суточная потребность в органических соединениях. Повторение и закрепление пройденного материала.

**5-й урок** – «Не человек для еды, а еда для человека». Правила и культура питания. Калорийность пищи. Системы питания. Диеты и голодание. Шеринг, анализ, выводы.

**6-й урок** – «Маленькие волшебники: витамины». Актуализация знаний: основные группы органических веществ. Авитаминоз и гипервитаминоз, сопутствующие заболевания. Просмотр в/ф «Витамины и их роль в человеке». Обобщение, краткие выводы.

**7-й урок** – «Что мы пьем?». Вода и ее значение. Загрязнение и очистка воды. Неорганические соединения – минеральные соли: значение, суточная потребность, продукты, богатые минеральными солями. Повторение и обобщение.

**8-й урок** – «Много есть вредно, а мало – скучно». Пища, которую следует избегать. Практикум: «Составление сбалансированного меню на день». Анализ, шеринг, выводы.

**9-й урок** – «И сердце – пламенный мотор...». Актуализация знаний: где располагается сердце, что оно из себя представляет, какова его функция. Основные сосуды. Краткий рассказ и демонстрация работы кровеносной системы. Обобщение.

**10-й урок** – «Болезни века». Болезни сердца и сосудов. Стресс. Гимнастика для сердечной мышцы. Практикум: тесты на психологическую гибкость, скрытый стресс, определение основных черт характера (пессимизм и оптимизм). Анализ, шеринг, выводы.

**11-й урок** – «В голове моей опилки?!». Центральная и периферическая нервная система. Демонстрация и краткая характеристика всех отделов нервной системы. Повторение.

**12-й урок** – «Вместо шапки на ходу, он надел сковороду...». Типы высшей нервной деятельности, краткая характеристика. Тест Х. Бидструпа «Узнай по картинке свой темперамент» Черты характера. Обобщение, выводы.

**13-й урок** – «Характер человека создает его судьбу». Практикум «Личностный опросник Айзенка». Обработка и анализ данных. Выводы.

**14-й урок** – «Жизнь – это сон?..». Сон. Значение, продолжительность. Сновидения. «Биологические часы». Повторение, выводы. Практикум «Сова» или «Жаворонок». Обработка данных, анализ, выводы.

**15-й урок** – «Попробуй, усни!». Игра-конкурс «Какими способами можно спать?» Подведение итогов, поощрение и награждение. Умеете ли вы засыпать? Условия для хорошего сна. Обобщение и основные выводы.

**16-й урок** – «Без тебя, моя планета, и глаза другого цвета!». Лечение цветом – цветотерапия. Краткая характеристика значения основных цветов. Обсуждение, повторение. Практикум: тест «Узнай свой характер по цвету». Обработка данных, анализ, выводы, шеринг.

**17-й урок** – «Две половинки одного целого». Асимметрия полушарий головного мозга. «Левши» и «правши». Амбидекстры. Типы мышления и обучения. Обобщение теоретического материала. Практикум «Определение ведущей руки». Обработка данных, анализ, выводы, обсуждение.

**18-й урок** – «Я опору составляю – прыгать, бегать помогаю». Скелет. Актуализация знаний. Кости: виды костей, строение и соединение. Связки и хрящи. Повторение.

**19-й урок** – «Второй мозг». Позвоночник: строение и функции. Искривление позвоночника: сколиоз, понятие о кифозе и лордозе. Комплекс упражнений для профилактики сколиоза. Межпозвоночные грыжи. Забота о позвоночнике. Комплекс упражнений для позвоночника.

**20-й урок** – «Даже дыхание не даётся даром». Дыхательная система, актуализация знаний: краткая характеристика органов дыхания. Основные типы дыхания: грудное, диафрагмальное, полное. Повторение и закрепление материала. Практикум «Правильно ли я дышу?» Дыхательная гимнастика.

**21-й урок** – «Дышите – не дышите». Как работает дыхательная система? Самоисследование. Наблюдение за дыханием. Основные выводы. Практикум на определение

частоты дыхания, силы дыхательных мышц (игра «Цветные шарiki», «Пёрышко»), способности людей задерживать дыхание (игра-конкурс). Шеринг, основные выводы

**22-й урок** – «Вообще-то, земля круглая: откуда же у меня плоскостопие?». Плоскостопие, виды плоскостопия. Деформация стопы. Артроз и бурсит. Обобщение, повторение. Практикум «Определение плоскостопия». Анализ, выводы. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

**23-й урок** – «Десять золотых правил». Гигиена дыхательной системы, основные правила. Самоисследование слизистых носа и горла с помощью зеркала. Пути распространения инфекции, опыт с зеркалом и маской. Меры профилактики инфекционных заболеваний. Повторение, обобщение, краткие выводы.

**24-й урок** – «Сегодня дождь, повсюду «каша», а у меня ринит и кашель!». Основные заболевания дыхательной системы: ангина, ринит, гайморит, трахеит, бронхит, воспаление легких. Краткая характеристика. Нарушения голоса. Лечение заболеваний: традиционная и нетрадиционная медицина, условия помещения в стационар. Секреты домашней терапии. Практикум «Точечный самомассаж от простуды». Обобщение, повторение, основные выводы.

**25-й урок** – «Глаза – окно в мир». Актуализация знаний: внешнее строение глаза. Внутреннее строение глаза. Сетчатка, палочки и колбочки. Закрепление, повторение.

**26-й урок** – «Глаз-алмаз!». Близорукость и дальнозоркость. Причины. Астигматизм. Способы коррекции зрения. Обобщение. Что полезно и вредно для нашего зрения? Обсуждение, основные выводы.

**27-й урок** – «Ни дня без гимнастики для глаз!». Занятие-практикум: «Комплекс упражнений для глаз» на улучшение циркуляции крови, укрепление глазодвигательных мышц, улучшение аккомодации; для профилактики зрительного утомления. Физкультминутки для глаз. Шеринг, рефлексия, основные выводы.

**28-й урок** – «Трехслойная броня». Кожа. Актуализация знаний. Строение кожи. Основные функции. Повторение, обобщение.

**29-й урок** – «На меня напала грусть, постоянно я чешусь». Инфекционные кожные заболевания: микроспория, грибковые поражения, чесотка, бородавки. Просмотр видеоматериала. Лечение и профилактика. Шеринг, вопросы-ответы, выводы.

**30-й урок** – «Свет мой, зеркальце, скажи...». Уход за кожей лица и тела. Мастер-класс. Косметические процедуры. Массаж. Закаливание. Питание. Парфюмерия и декоративная косметика, демонстрация. Шеринг, беседа, основные выводы.

**31-й урок** – «Что наша жизнь? Гормон!». Эндокринная система. Понятие о железах внутренней секреции и гормонах. Гормональные нарушения в организме и связанные с ними заболевания. Обобщение, повторение.

**32-й урок** – «Две фасолины-сестрицы, удалые мастерицы!». Характеристика мочевыделительной системы. Основные болезни органов мочевыделительной системы: нефрит и цистит, возбудители заболеваний, профилактика, принципы лечения. Повторение, обобщение.

**33-й урок** – «У меня растут года, будет мне семнадцать...». Половая система. Краткая характеристика половых органов мужчин и женщин. Вторичные половые признаки. Превращение девочки в девушку, мальчика – в юношу. Гормональная перестройка. Вопросы-ответы, обсуждение, выводы.

**34-й урок** – «Девочкам-мамам». Для девочек. Менструации, аменорея. Личная гигиена. Выбор партнера, ранние половые связи, риски ранней беременности. Аборт и его последствия. Вопросы-ответы. Шеринг, выводы.

**35-й урок** – «Мальчикам-папам». Для мальчиков. Поллюции. Половое напряжение и ранние половые связи. Гиперсексуальное поведение. Выбор сексуального партнера и ответственность за него. Мастурбация (онанизм). Вопросы-ответы, шеринг, выводы.

**36-й урок** – «Чума XX века?». ИППП: СПИД, сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, гепатит В и С. Кандидоз (молочница). ВПЧ, герпес. Проявления заболеваний, лечение, осложнения. Просмотр видеоматериалов. Вопросы-ответы, обобщение, выводы.

**37-й урок** – «Ангел-предохранитель». Способы современной контрацепции. Просмотр видеоматериалов. Демонстрация современных методов контрацепции. Вопросы-ответы, обобщение, выводы.

**38-й урок** – «Брошу курить, сопьюсь от радости». Вредные привычки. Табакокурение. Алкоголизм. Наркотики и ПАВ. Влияние вредных привычек на организм. Практикум: «Умей говорить «нет»! Шеринг, рефлексия, выводы.

**39-й и 40-й уроки** – общепознавательная экскурсия в Музей гигиены. Обсуждение, рефлексия, выводы.

**41-й урок** – «На все случаи жизни». Практическое занятие: способы оказания первой медицинской помощи при ушибах, ранениях, носовых кровотечениях, обморожении, ожогах. Шеринг, выводы.

**42-й урок** – «На все случаи жизни». Способы оказания первой медицинской помощи при солнечном и тепловом ударе, обмороках, отравлении, утоплении, ужалении. Попадание инородного тела в глаз и ухо, способы извлечения. Шеринг, выводы.

**43-й урок** – «Кто придет мне на подмогу, поломал сегодня ногу!?!». Повреждение опорно-двигательного аппарата: растяжение мышц, перелом, вывих, сотрясение мозга. Признаки, первая помощь. Домашняя аптечка. Формирование умений оказания доврачебной помощи при переломах и вывихах. Обобщение, шеринг.

**44-й урок** – «Всё хорошо, что хорошо качается». Краткое описание мышечной системы. Функции. Тренировка мышц: гимнастика, утренняя зарядка, фитнес, спорт. Повторение. Обобщение.

**45-й и 46-й уроки** – «Движение – жизнь!». Комплекс физических упражнений, направленных на усиление основных групп мышц (для мальчиков и девочек отдельно). Комплекс упражнений на расслабление основных групп мышц. Рефлексия.

**47-й урок** – «Одно мы в памяти храним, другое там хороним». Память, основные виды памяти. Тренировка памяти. Практические задания на развитие памяти. Шеринг, рефлексия, анализ. Выводы.

**48-й урок** – «Пограничная застава» Иммунная система. Виды иммунитета. Снижение иммунитета: причины, признаки. Вакцинация. Аутоиммунные заболевания. Аллергии.

Повторение, обобщение.

**Поурочное планирование программы третьей ступени.**

**1-й урок** – «Мужчина и женщина?». Анатомо-физиологические признаки полового созревания. Менструации и поллюции. Физическая и социальная зрелость. Половое воспитание. Предупреждение раннего полового развития. Любовь к матери, женщине, жене, дочке. Роль отца. Образ жизни родителей и их авторитет. Трудовое воспитание. Вопросы-ответы, основные выводы.

**2-й урок** – «Очумелые ручки». Психосексуальные особенности полового развития мальчиков и девочек. Онанизм и мастурбация. Вопросы-ответы, основные выводы.

**3-й урок** – «В жизни есть инверсии – разные перверсии». Половые извращения, краткий экскурс. Вопросы-ответы.

**4-й урок** – «Любви все возрасты покорны...». Добрачная половая жизнь. Секреты «донжуанов». Когда начинать половую жизнь? Вопросы-ответы, шеринг.

**5-й и 6-й урок** – «Вам и не снилось...». Любовь и дружба. Истинные чувства. Просмотр одноименного кинофильма. Обсуждение, выводы.

**7-й и 8-й уроки** – «Болезни любви». Болезни, передаваемые половым путем: СПИД, сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз и пр. Возбудители, лечение, осложнения. Просмотр видеороликов. Вопросы-ответы, обсуждение, основные выводы.

**9-й урок** – «Экономя на противозачаточных, разоришься на подгузниках!». Контрацепция, необходимость. Современные методы контрацепции. Демонстрация. Вопросы-ответы, обсуждение, выводы.

**10-й урок** – «Мать мертвого ребёнка». Аборт. Последствия для женщины и будущей семьи. Бесплодие. Причины и возможные пути решения. Вопросы-ответы, обсуждение, выводы.

**11-й урок** – «Здоровые родители – здоровый ребёнок». Вредные привычки и здоровое зачатие. Табакокурение и никотиновая зависимость партнеров. Прочие виды зависимости. Алкоголизм женщин. Вопросы-ответы, обсуждение, выводы.

**12-й и 13-й уроки** – экскурсия в Музей гигиены. Шеринг.

**14-й урок** – «Когда в семье лад». Сексуальная гармония и дисгармония. Причины дисгармонии. Сексуальное просвещение. Вопросы-ответы, шеринг.

**15-й урок** – «Запретный плод сладок». Эротическое искусство и порнография. В чем отличие? Тематическая экскурсия в Эрмитаж. Обсуждение, рефлексия.

**16-й урок** – «Новая ячейка общества». Создание семьи. Традиции и устои. К чему должны быть готовы молодые? Вопросы-ответы, обсуждение.

**17-й урок** – «С любимыми не расставайтесь». Конфликты в семье. Измена и ревность. Сохранение семьи или развод? Вопросы-ответы, шеринг, рефлексия.

**18-й урок** – «Начало новой жизни». Беременность женщины. Поведение мужчины и окружающих. Образ жизни беременной женщины. Вопросы-ответы, обсуждение, выводы.

**19-й урок** – «Раздел гинекологии про плод и патологии». Хромосомные изменения плода. Токсикоз и резус-конфликт. Вопросы-ответы. Повторение.

**20-й урок** – «Девять месяцев, которые нас создают». Просмотр одноименного видеоролика. Беседа, обобщение, основные выводы.

**21-й урок** – «Мы – родители». Рождение ребенка. Новые ролевые статусы – «мать», «отец». Поведение мужчины. Психосексуальные отношения пары. Вопросы-ответы, обсуждение, выводы.

**22-й, 23-й и 24-й уроки** – «И такая дребедень целый день...». Уход за ребенком первого года жизни. Практические занятия, направленные на формирование навыков кормления, пеленания, одевания, купания, указывающие на необходимость соблюдения родителями режима дня ребенка и пр. Домашняя аптечка ребенка. Вопросы-ответы, обсуждение и взаимопомощь. Рефлексия.

**25-й и 26-й уроки** – «Нет беды страшней на свете, чем болеющие дети!». Краткая характеристика детских заболеваний. Причины, лечение, осложнения. ОРВИ, корь, краснуха, паротит, ветряная оспа, дифтерия, столбняк. Прививки: «за» или «против». Прививочная карта ребенка. Вопросы-ответы, обсуждение, обобщение и повторение.

**27-й урок** – «Когда я ем, я глух и нем!». Поведение родителей и оказание первой медицинской помощи ребенку при попадании инородного тела в трахею, глаза, нос, уши. Формирование умений и практическая отработка навыков. Вопросы-ответы, повторение, закрепление.

**28-й урок** – «Кнутом или пряником?». Типология и формулы семейного воспитания. Шеринг, выводы.

**29-й урок** – «Из кровати плач и «ахи», к нам пришёл кошмар и страхи». Тревожность и неврозы ребёнка. Основные детские страхи. Причины, способы устранения. Вопросы-ответы, обсуждение, анализ, выводы.

**30-й урок** – «Вся наша жизнь – игра!». Индивидуальность ребенка. Чему и как учить малыша? Игры в жизни ребенка. Практикум «Примеры детских игр для младшего дошкольного возраста». Шеринг, анализ, рефлексия. Выводы.

**31-й урок** – «Папа может, папа может всё, что угодно...». Семья: значение женской эмоциональности и мужественности отца в жизни ребенка. Примеры из жизни. Вопросы-ответы. Обсуждение, выводы.



**32-й урок** – «Семья глазами родителей, семья – глазами ребенка». Просмотр одноименного документального фильма. Шеринг, выводы.

**33-й урок** – «А если вдруг?!». Личные права и обязанности супругов. Охрана материнства. Алименты, порядок назначения и выплата. Конвенция о правах ребенка. Ювенальная юстиция: «плюсы» и «минусы». Вопросы-ответы, обсуждение, повторение.

**34-й урок** – «Самые главные в жизни вещи – это не вещи». Смысл жизни. Русские и зарубежные философы и ученые о смысле жизни. Вера в Бога. Фатализм. Беседа-рассуждение, анализ, выводы.

**35-й урок** – «Я – отец и, встав с постели, я хватаюсь за гантели». Личная гигиена. Как стать примером для своих детей? Режим дня. Практическое задание «Мой режим дня». Сравнение, шеринг, анализ, краткие выводы.

**36-й урок** – «Чем кормить? Ответа нету, значит, сядем на диету!». Личная гигиена. Рациональное питание. Виды диет. Голодание. Вопросы-ответы, обсуждение, основные выводы.

**37-й урок** – «На глазах у всех я таю, я калории считаю». Калорийность пищевых продуктов. Практическое занятие «Составление индивидуального меню на день с учетом калорийности пищи». Необходимое суточное число калорий. Сравнение, обсуждение, выводы.

**38-й урок** – «Вдох глубокий, руки шире...». Личная гигиена. Занятия физкультурой и спортом. Гиподинамия. Бег и закаливание. Дневные энергозатраты человека. Вопросы-ответы, шеринг, обобщение и повторение пройденного материала.

**39-й урок** – «Вредна еда до дна». Практическое занятие «Мои потребляемые и затраченные суточные калории». Составление таблицы. Сравнение, анализ, совместное обсуждение, выводы.

**40-й урок** – «Чистота – половина здоровья». Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, зубами. Современные косметические средства. Демонстрация. Мастер-класс. Вопросы-ответы, обсуждение.

**41-й урок** – «Телосложение и теловычетание». Оптимальный вес тела. Как рассчитать свой оптимальный вес? Практическое задание «Мой индекс массы тела». Конституция тела. Анализ, подведение итогов, выводы.

**42-й урок** – «Витаминная азбука». Характеристика основных групп витаминов. Содержание витаминов в продуктах питания. Гипер- и авитаминоз. Симптомы. Повторение.

**43-й и 44-й уроки** – «Лечит мята невралгию, а свекла – гипертонию...». Понятие о лекарственных травах и растениях, основных активных веществах, содержащихся в них.

Практическое применение лекарственных трав и растений. Практикум: индивидуальное оформление «Лекарственной азбуки». Обобщение, повторение, основные выводы.

**45-й урок** – «Магия чисел и линий». Хиромантия и нумерология. Правда или вымысел? Науки или псевдонауки? Квадраты Пифагора. Шеринг, дискуссия, вопросы-ответы. Практикум тест Воликова [26], тест «Ваш характер по дате Вашего рождения». Обработка данных, анализ, шеринг, выводы.

**46-й урок** – «Сверхчеловек». Внутренние скрытые резервы человека. На что мы способны? Наша сила - внутри нас. Просмотр документального фильма «Сверхвозможности человека. Скрытые резервы организма». Обсуждение, беседа, выводы.

**47-й урок** – «Удивительные люди». Необычные способности человека. Книга рекордов Гиннеса. Новые рекорды. Подборка видеоматериалов из программ «Удивительные люди» и «Минута славы». Обсуждение, выводы.

**48-й урок** – Итоговое занятие. Повторение пройденного материала по темам программ ступеней. Решение кроссвордов различного уровня сложности. Оценка работ. Рефлексия, получение обратной связи. Пожелания и предложения несовершеннолетних в целях дополнения и (или) коррекции образовательной программы. Слова напутствия.

**Дневник здоровья**

Дорогой друг! Перед тобой «Дневник здоровья», который поможет тебе следить за тем, как ты растешь и развиваешься, что влияет на твоё настроение и эмоции, а, значит, ты будешь учиться управлять своим поведением, устраняя причины возможных расстройств и заболеваний.

1. Ф.И.О. \_\_\_\_\_

2. Дата рождения \_\_\_\_\_

3. Группа крови (если знаешь) \_\_\_\_\_

4. Вес

Дата	Вес, кг

5. Твой рост

Дата	Рост, см

6. Объем грудной клетки

Дата	Объем, см

7. Настроение: очень хорошее (++), хорошее (+), равнодушное, неопределенное (+-), плохое (-).

Дни недели	Настроение
Понедельник...	
Воскресенье	

8. Друзья

№	Имя друга
1...	
5	

9. Любимые

занятия \_\_\_\_\_

—

10. Твое отношение (обозначь цветом: красный – люблю; зеленый – равнодушен; синий – не люблю, но терплю; черный – не люблю):

- к себе,
- к родителям,
- к воспитателям,
- к приюту,
- к учебе и учителям,

- к друзьям,
- к здоровому образу жизни, спорту.

**11.** Черты твоего характера (подчеркни имеющиеся, отметь недостающие или нежелательные). Отмечай динамику.

Положительные			Отрицательные		
Есть у меня	Хочу выработать	Выработал	Есть у меня	Хочу избавиться	Избавился
Доброта			Лень		
Смелость			Грубость		
Целеустремленность			Нерешительность		
Сила воли			Хитрость		
Взаимопонимание			Невнимательность		
Трудолюбие			Обидчивость		
Вежливость			Трусость		
Организованность			Стеснительность		
Аккуратность			Неряшливость		
Сдержанность			Зависть		
Настойчивость			Упрямство		

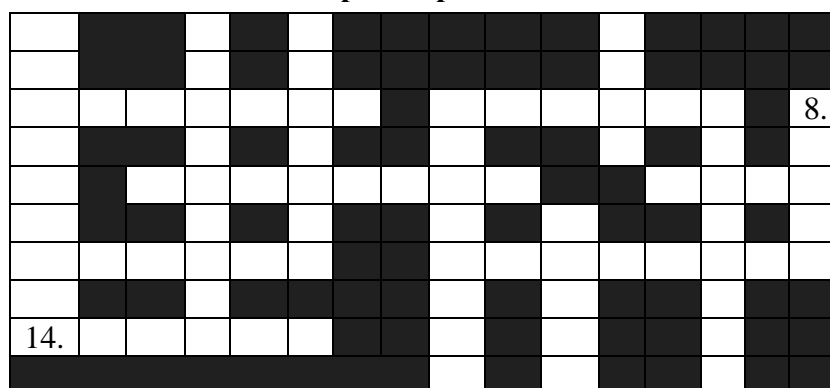
**12.** Самочувствие (впиши слова, которые отражают твое типичное состояние: спокоен, активен, радуюсь, интересно, не устаю, весело, неинтересно, волнуюсь, скучно, устаю, пассивен, огорчаюсь и т. д.).

Находясь в Домашней школе	
Беседуя с учителями	
Беседуя с воспитателями	
Общаясь со сверстниками	
Общаясь с родителями	
На прогулке	
При выполнении обязанностей	
При выполнении просьб	
На спортивных мероприятиях	
При плохом самочувствии, болезни	

**13.** Режим дня (укажи время выполнения перечисленных элементов своего режима дня; отсутствие каких-либо из них отметь прочерком, недостающие – допиши).

Режим дня	Время проведения
Подъем, утренний туалет	
Зарядка	
Завтрак	
Занятия в школе	
Обед	
Прогулка	
Приготовление уроков	
Занятия в спортивной секции	
Просмотр телепрограмм	
Гигиенические процедуры, вечерний душ	
Сон	

**Кроссворд № 1**



**По горизонтали:** 5. Угасание функции половой системы, происходящее в связи с возрастными изменениями. 6. Заболевание суставов. 9. Особые белки, которые производятся клетками нашей иммунной системы. 10. Важнейшее неорганическое соединение. 12. Мельчайшая единица всего живого. 13. Органоид клетки. 14. Кость фаланги руки.  
**По вертикали:** 1. Оптический прибор. 2. Защитные механизмы человеческого организма. 3. Медицинский препарат, предназначенный для создания иммунитета к инфекционным заболеваниям. 4. Органические соединения, способные откладываться. 6. Повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды. 7. Валеология – это наука о... 8. Парный лицевой орган. 11. Искусственное прерывание беременности.

**Кроссворд № 2**



**По горизонтали:** 1. Внезапная потеря сознания. 4. Лечебное учреждение, в котором ведется учебная и научная работа. 6. Отдел пищеварительной системы. 8. Большая артерия. 9. Часть внутреннего уха. 11. Вещество растительного происхождения, обладающее вяжущими свойствами. 13. Судорожные сокращения диафрагмы. 14. Заболевание дыхательной системы. 15. Непроизвольное движение мышц лица.  
**По вертикали:** 1. Наше тело. 2. Школьный оптический прибор. 3. Конечность человека. 4. Детское вирусное инфекционное заболевание. 5. Защитные механизмы человека. 7. Нижняя половина туловища. 10. Часть сердца. 11. Сгусток крови в сосуде. 12. Искусственное прерывание беременности.

### Кроссворд № 3

м	о	к	и	т	р	е	а	е	л
б	р	о	т	я	и	т	р	в	г
о	в	и	о	р	а	п	д	о	у
м	а	т	а	м	и	с	к	х	а
б	и	м	б	о	н	л	а	е	р
е	д	и	к	р	а	и	т	и	т
к	с	д	з	е	л	о	з	с	и
р	т	о	р	ь	л	и	ф	и	л
ю	р	б	о	в	е	с	х	о	л
к	и	я	и	г	р	к	и	р	е

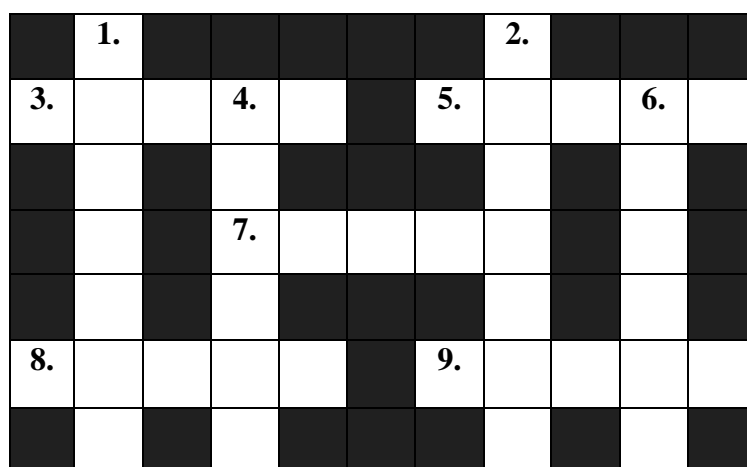
1. Кратковременная потеря сознания. 2. Венерическое заболевание. 3. Неплохо владеющий обеими руками. 4. Очень полезное органическое вещество. 5. Тип темперамента. 6. Заболевание дыхательной системы. 7. «У тебя такие руки, что сбежали даже...» («Мойдодыр»). 8. Органическое соединение, энергетическая кладовая организма. 9. Возбудитель заболевания. 10. Детское острое инфекционное заболевание, «свинка». 11. Искривление позвоночника. 12. Кровеносный сосуд. 13. Предмет изучения валеологии. 14. Реакция организма на внедрение чужеродного тела.

### Кроссворд № 4

		1.							2.	
							3.			
4.				5.						
6.										

- По горизонтали:** 1. Вещество, вырабатываемое железами внутренней секреции. 4. Предохранение от зачатия. 6. Барьерный контрацептив.
- По вертикали:** 1. Венерическое заболевание. 2. Состояние, развивающееся на фоне ВИЧ-инфекции. 3. Составная часть физической культуры. 5. Искусственное прерывание беременности.

## Кроссворд № 5



**По горизонтали:** 3. Важнейшее органическое соединение. 5. Режим питания. 7. Главная артерия. 8. Парный орган мочевыделительной системы. 9. Страна, славящаяся нетрадиционными методиками лечения.

**По вертикали:** 1. Главный орган пищеварения. 2. Аскорбиновая кислота – это..., 4. Привычное положение тела человека в покое. 6. Орган дыхательной системы.