


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Казанская школа – интернат №1 для детей с ограниченными возможностями здоровья».

«РАССМОТРЕНО»
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от « 28 » августа 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
 Л. Н. Гатиятова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы – интерната №1
 Е.Ю.Габитова

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Азбука здоровья»

5-8 класс

Вариант 1

(для детей с интеллектуальными нарушениями)

учителя – дефектолога первой квалификационной категории

Корсаковой Елены Вячеславовны

Срок реализации 4 года

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации (далее – РФ) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Республики Татарстан (далее – РТ) от 22.07.2013 №68-ЗРТ, Законом РФ от 25.10.1991 №1807-1 (ред. от 12.03.2014) «О языках народов РФ», Законом РТ от 08.07.1992г. №1560-XII «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан», согласно СанПиНу 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в учреждениях осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ», порядку организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, утверждённому приказом МОиН РФ от 30.08.2013г. №1015, **на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.№ 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>)**, ГБОУ «Казанская школа- интернат № 1 для детей с ОВЗ», Устава ГБОУ «Казанская школа- интернат № 1 для детей с ОВЗ».

Рабочая программа рассчитана на обучающихся по программе специальной (коррекционной) школы VIII вида. Занятия проводятся 1 раз в неделю (34 занятия в год) в форме комбинированных занятий. Групповое занятие длится 40 минут, количество участников не более 10-12 человек. Безоценочное обучение, без домашних заданий.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему так необходима и образовательная, и воспитательная деятельность семьи, школы и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Отсутствие у ребят элементарных знаний о том, как стать здоровым, сохранить и укрепить своё здоровье – это вина родителей и педагогов. Здравоохранительное образование должно помочь людям узнать всё о сущности здоровья человека: о том, что укрепляет или ослабляет его, об умении сохранить его самим человеком.

Актуальность

Сложившаяся ситуация в сфере физического, психического, социального, нравственного и духовного здоровья детей диктует необходимость принятия неотложных мер на государственном уровне. В связи с этим актуально значимым и востребованным сегодня становится создание оздоровительных программ, методических, учебных пособий, в структуре образовательных учреждений, где может успешно проводиться работа по сохранению и укреплению здоровья молодого поколения, экономически малозатратными и в то же время эффективными методами и приёмами.

Введение нового Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) к структуре основной общеобразовательной программы школьного образования предусматривают разработку специальных образовательно-коррекционных программ и форм организации работы, которые в наибольшей степени соответствовали бы потребностям детей с ограниченными возможностями здоровья. Сейчас задача педагогов общеобразовательной школы состоит в том, чтобы создать такую модель обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, в процессе которой у каждого обучающегося появился механизм компенсации имеющегося дефекта, на основе чего станет возможной его интеграция в современное общество. Система коррекционно-развивающего обучения направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, что способствует их умственному развитию:

Специальная (коррекционная) школа должна стать «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая их деятельность (учебная, спортивная, досуговая, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Исходя из этого, занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы инновационных технологий и двигательные упражнения.

Одной из важнейших задач обучения и воспитания детей с нарушениями интеллекта является их социальная адаптация в обществе, а это включает в себя освоение индивидом социальных норм, культурных ценностей, стереотипов поведения, подготовки к жизни посредством

обучения их навыкам повседневной необходимости, в том числе получении, овладении и применении знаний, умений, навыков здорового образа жизни, которые позволят им адаптироваться к условиям социальной среды и функционировать в ней. Поэтому так важно вооружить детей необходимыми теоретическими знаниями, сформировать практические умения и навыки по ведению здорового образа жизни.

Логика подсказывает, что при всей важности существующих учебных предметов, которые знакомят ребёнка с окружающим, его законами, историей и т.д., должен быть предмет или курс дополнительных занятий, который более глубоко, более подробно познакомит школьника с ним самим, его внутренними возможностями, конфликтами, тайнами, вооружит теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, способствующими сохранению и укреплению здоровья человека

Программа «Школа здоровья» реализуется на специальных групповых занятиях, которые проводит педагог.

Цель программы.

Сформировать знания, умения, навыки здорового образа жизни у учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

Задачи программы

- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- сформировать у школьника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
- сформировать основания для критического мышления по отношению к ЗУН и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.
- научить ребёнка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- показать практические методы общения между людьми : научить ребёнка позитивным методам решения конфликтных вопросов с взрослыми и сверстниками;
- научить практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.
- познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Основными путями реализации данной программы являются следующие:

- организация специальных групповых занятий

- организация физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий
- организация экскурсий

Программа включает в себя примерное распределение тем по разделам, в которых предлагается ориентироваться не только на усвоение детьми знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в реальном поведении. Особое внимание необходимо уделять способам закрепления изучаемого материала. Учащимся необходимо предлагать вариативные задания, нацеленные на расширение и обогащение сформированных представлений о здоровом образе жизни, отраженных в разных видах деятельности. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

Методика работы строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Каждое занятие содержит познавательный материал, соответствующий возрастным и психофизическим особенностям детей с нарушениями интеллекта, и сочетается с практическими заданиями, необходимыми для развития навыка ребенка. Занятия требуют творческого подхода со стороны педагога. Они могут быть разных видов: беседа, дидактическая игра, оздоровительные минутки, творческие и деловые игры, игры-инсценировки, комплекс упражнений, общение с природой и другими.

Педагогу необходимо помнить, что невозможно воспитать ребенка без личного примера. Только личный пример рождает в детях с нарушением интеллекта искреннюю заинтересованность. В конечном итоге все занятия должны приносить детям радость, чувство удовлетворения, понимания, значимости изучения данного направления.

Программа «Азбука здоровья» состоит из следующих разделов:

1. Познай себя.
 2. Я и другие.
 3. Здоровое питание.
 4. Поведение в экстремальных ситуациях.
 5. Предупреждение употребления ПАВ.
 6. Моя безопасность в моих руках.
 7. Полезные советы.
- Она рассчитана на 34 занятия в год, по 1 занятию в неделю.

В зависимости от класса, на разделы программы отводится разное количество часов.

Содержание программы

I раздел «Познай себя»

Цель: Улучшение способности обучающихся к эмоциональному самовыражению, повышение осознания эмоциональных переживаний.

Содержание материала.

Понятие об эмоциях и чувствах. Различие между эмоциями и чувствами формы переживаний чувств и их влияние на здоровье.

Внешнее выражение эмоций. Эмоциональная саморегуляция. Виды эмоций.

Механизмы возникновения неприятных эмоций. Способы преодоления неприятных эмоций. Волевые качества. Навыки и приёмы выработки волевых качеств. Вопросы общения детей и родителей по вопросам воспитания.

Эмоции играют огромную роль в жизни каждого человека. От возможности распознавать, выражать и воспринимать эмоции зависит душевное и физическое благополучие человека. Человек, обладающий небогатым арсеналом средств для выражения эмоций, вынужден будет подавлять их. Это, в свою очередь, приводит к нарушению взаимоотношений, страхам, депрессиям, психосоматическим расстройствам. Функциональное назначение эмоций - информационное. Эмоции дают возможность сформировать объективную картину мира и осознать свое место в ней. Но это произойдет только в том случае, если человек сможет отразить свои эмоциональные переживания.

Потребность в выражении эмоций существует у человека с самого раннего детства, и начинать учить ребенка выражению своих эмоций нужно как можно раньше. Однако наиболее актуальной эта потребность становится в подростковом возрасте. Поэтому очень важно начать работу как можно раньше, чтобы подготовить ребёнка к возможным проблемам в подростковом возрасте, научить его осознавать себя в мире, когда на него обрушивается огромное количество новых чувств и переживаний, которые ему необходимо как-то осознать. Как выразить свои эмоции и «сохранить лицо» в среде сверстников, как реагировать на эмоции других людей, как выразить эмоции так, чтобы быть правильно понятым? Наша задача - помочь ему в этом.

II раздел «Я и окружающие»

Цель: Обучение способам конструктивного поведения в области межличностных отношений.

Задачи:

- расширить представления учащихся об особенностях межличностного общения;
- разнообразить эмоциональный опыт межличностного общения;
- сформировать способы поведения, необходимые для решения проблем в сфере общения.

Содержание материала.

Правила взаимоотношений с взрослыми. Правила поведения. История этикета. Способы решения проблем в сотрудничестве с взрослыми.

Представления о терпимом отношении к мнениям товарищей.

Сущности конфликтов, понимание естественности их возникновения в повседневной жизни, их созидательного потенциала. Возможность разрешения большинства разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления. Отработка стратегии решения повседневных конфликтов.

Своеобразие межличностных взаимоотношений в данном возрасте состоит в освоении ими социально-культурных правил общения с взрослыми и утверждении себя в роли членов группы сверстников. Весьма ощутимой становится потребность в хороших друзьях. Так же значимы вопросы и модели поведения в конфликтных ситуациях

и способах их разрешения. Проблема межличностных отношений особенно остро ощущается в предпубертатном возрасте. Ребёнок больше задаёт вопросы, нежели отвечает на вопросы, поставленные самому себе. Желание обогатить сферу межличностных отношений новыми эмоциями и переживаниями подталкивает его к удовлетворению потребности всегда быть в группе сверстников. Занятия построены таким образом, что позволяют участникам не только получить информацию о специфике межличностного общения, но и приобрести эмоциональный опыт при обучении индивидуальным приёмам межличностного взаимодействия. В вопросах общения с взрослыми и поведением в конфликтных ситуациях, хорошо зарекомендовали себя ролевые игры и проигрывание ситуаций, где ребята знакомятся с конструктивными моделями поведения, упражняясь в умении предотвращать конфликтные ситуации с окружающими.

III раздел «Здоровое питание»

Цель: Изменение отношения к рациону и режиму питания как фактору, способствующему формированию здорового образа жизни.
Задачи:

- Предоставление знаний о продуктах питания и пищевых привычках, влияющих на общее самочувствие и внешность человека. Формирование личностного отношения к существующему рациону и режиму питания.
- Самостоятельное определение модели пищевого поведения на основе полученных знаний.
- Формирование знаний о профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, умений и навыков оказания первой медицинской помощи.
- Воспитание потребности в правильной организации своего питания.

Содержание материала.

Профилактика и лечение желудочно-кишечных заболеваний, пищевых отравлений.

Представление о признаках качественных и безопасных продуктов питания.

Причины авитаминоза и значение витаминов в жизни человека.

Критическое восприятие некоторых рекламируемых продуктов питания и напитков.

2 Питание играет важную роль не только в поддержании физического здоровья человека, но и в обеспечении нормального эмоционального состояния. Питание - очень приятный процесс. Но нередко человек, употребив какой-либо продукт питания, не задумывается над последствиями пищевого выбора.

Характер питания оказывает огромное влияние на физическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание абсолютно необходимо для обеспечения правильного кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов.

Профилактические занятия представляют собой коллективное исследование учащимися мало осознаваемых факторов пищевого поведения, влияющих на выбор продуктов питания. Ожидаемый результат занятий связан с формированием у подростков эмоционального отношения к питанию, что должно послужить основой для критической оценки пищевого поведения! Методика проведения занятий предполагает сочетание игровых форм, элементов тренинговых упражнений на основе разбора реальных ситуаций.

IV раздел «Поведение в экстремальных ситуациях»

Цель: Сформировать умения и навыки оказания первой медицинской помощи при экстремальных ситуациях. Способствовать овладению моделями поведения в трудных ситуациях.

Содержание материала.

Предосторожности при обращении с животными. Как защититься от насекомых.

Правила безопасного поведения в доме. Правила обращения с огнём. Как уберечься от поражения электрическим током.

Формирование навыка действий при встрече с незнакомым человеком.

Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов, переломах костей.

Первая помощь при кровотечениях: порезах, ранах, ссадинах.

Оказание первой помощи при перегревании и охлаждении.

Правила безопасного поведения на воде.

Каждый из нас слышал и произносил слова опасность, опасный, вкладывая в них определенный смысл. Обычно эти слова связывают с объектами, событиями, явлениями, которые могут причинить человеку вред, - физические и психологические травмы, заболевания и даже смерть. С опасностями человек знаком с момента своего появления на Земле. Вначале это были природные опасности. С развитием человеческого общества к природным опасностям непрерывно прибавлялись техногенные опасности. Люди, попадая в зону действия этих событий, рискуют получить заболевание или травмы различной степени тяжести.

При составлении данного раздела учитывается предположение, что экстремальные ситуации требуют быстрого принятия правильного решения и оказания необходимой медицинской помощи, так как от этого часто зависит жизнь человека. Помочь ребенку не растеряться в экстремальной ситуации, вовремя и грамотно оказать медицинскую помощь - цель данного раздела.

V раздел «Предупреждение употребления ПАВ»

Цель: Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о вредных привычках. Помочь в предупреждении приобщения обучающихся школы к вредным привычкам.

Задачи:

- Ознакомление с историей появления ПАВ и их отрицательных воздействий на здоровье человека.
- Пропаганда ЗОЖ.
- сформировать навыки, которые помогут подросткам лучше понимать себя, сделать положительный выбор в жизни, принимать решение с чётким сознанием собственного поведения и с соответственным отношением к социальным и культурным требованиям общества;

Содержание материала:

Представление о полезных и вредных привычках.

Отрицательные последствия активного и пассивного курения. История табакокурения.

История появления алкоголя. Опасность употребления спиртных напитков.

Негативное отношение к употреблению ПАВ.

V раздел «Предупреждение употребления ПАВ»

В конце XX и в начале XXI веков злоупотребление курением, алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. В последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ, превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.

Согласно Концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде, активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у молодежи представлений об общечеловеческих ценностях, ЗОЖ, препятствующих вовлечению в наркогенную ситуацию, и формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность.

Цель первичной профилактической деятельности :

- пропаганда ЗОЖ, формирование антитабачных и антиалкогольных установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательных учреждений.

Мир подростка состоит из постоянной идентификации себя со сверстниками. Но очень часто проблема идентификации себя с группой выступает причиной приобщения подростков к психоактивным веществам. Психологическая готовность к употреблению ПАВ в этом возрасте во многом имеет отношение к неспособности адекватного восприятия ситуаций, связанных с необходимостью преодоления жизненных трудностей. По мере нарастания такой отрицательной информации психологическая защита становится все менее эффективной.

Данные занятия по профилактике употребления курения, алкоголя и ПАВ представляют собой обучение подростков в их взаимосвязи между собой и обучающими лицами для приобретения знаний, навыков и формирования поведения, которое позволит им ответственно относиться к собственной жизни, принимать правильные жизненные решения, обладать сопротивляемостью негативным формам давления.

VI раздел «Моя безопасность в моих руках»

Цель: Способствовать овладению детьми правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

- Научить предвидеть и распознавать опасности, а также по возможности избегать их.
- Формирование представлений о типичных ситуациях, нас окружающих.
- Формирование убеждения о необходимости постоянной оценки опасной ситуации.
- Формирование навыков наблюдения, самоконтроля, регуляция эмоционального состояния и переключения внимания в контексте поведения в опасной ситуации.

Содержание материала:

Окружающие нас опасности и собственные возможности: на улице, на дороге, в школе, дома, в природе. Правила безопасности в опасных ситуациях. Знания, умения, навыки противостояния опасностям (как действовать, что нужно знать и т.д.).

Правила безопасного поведения на дорогах. Представления о последствиях перехода дороги на жёлтый сигнал светофора и риске получения травмы на дороге в момент неожиданного появления красного сигнала. Внимательный осмотр проезжей части не только перед началом, но и во время перехода дороги. Предвидение опасной ситуации при формальном соблюдении правил дорожного движения.

С опасностями человек знаком с момента своего появления на Земле. Вначале это были природные опасности, потом техногенные опасности. Нужно сказать, что и сам человек является источником опасности. Своими действиями или бездействием он может создать для себя и окружающих реальную угрозу жизни и здоровью. Чтобы сохранить здоровье и жизнь, надо хорошо знать и своевременно устранять причины, при которых происходит превращение потенциальных опасностей в действительные. К сожалению, уберечься от несчастия удаётся не всегда. Потому что некоторые опасности не зависят от наших действий, проявляются внезапно, не оставляя

времени на размышление, на подготовку, на спасение. Но в большинстве случаев люди сами не придают должного значения скрытой опасности и поступают себе во вред.

Современная жизнь сопряжена с многочисленными ситуациями поведения на дороге, где люди выступают в качестве пешехода или водителя. Характер отношений между ними напрямую зависит от того, как они выполняют установленные правила дорожного движения. Взрослые с первых шагов ребёнка на улице должны тренировать у него навыки поведения на дорогах: обращать внимание при переходе улицы на любые предметы, мешающие образу; уметь быстро переключать внимание с привычных дел на дорожную ситуацию. Нарушение детьми правил поведения на дорогах может быть связано с особенностями личности ребёнка. Гиперактивное поведение, повышенная тревожность или эмоциональное возбуждение в стрессовой ситуации могут стать причиной неправильного поведения на дорогах. Предлагаемые занятия по профилактике травматизма прежде всего ориентированы на обучение безопасному поведению на дороге среди учащихся. Основная идея занятий заключается в ситуационном обучении учащихся, при котором они моделируют обстановку и обыгрывают своё поведение в изучаемой ситуации.

VII раздел «Полезные советы»

Цель: Сформировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью

Задачи:

- Разъяснить важность организованной жизни и деятельности человека как одного из основных факторов здоровья. Познакомить с факторами ЗОЖ.
- Воспитывать практические навыки и приёмы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

Содержание материала:

Составление и выполнение режима дня.

Виды закаливания и их значение для организма человека.

Гигиенические навыки в повседневной жизни.

Значение сна. Почему человек спит?

Представления о признаках безопасного применения лекарств. Умение различать назначение лекарственных препаратов.

Представления о признаках ухудшающегося самочувствия. Стремления к определению природы неприятных болезненных ощущений.

Умение обращаться за помощью в ситуации ухудшающегося самочувствия.

В данном разделе раскрываются общие вопросы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни, а также даются профилактические и гигиенические знания, позволяющие успешно бороться с болезнями и вести здоровый образ жизни.

Все прекрасно знают, что здоровье – это гарант удачи и успеха человека во всех сферах жизни. Человек – хозяин своего здоровья. Поэтому личное представление о здоровье и отношение к нему существенным образом влияют на поведение человека и в сфере медицинских услуг. Как известно, здоровье нельзя купить, но сохранить или укрепить его даже возможно. Проводимые занятия

ориентированы на формирование способов поведения в области сохранения своего здоровья. Необходимо убедить учащихся в том, что хорошее здоровье – богатство. Поэтому задача человека состоит в сохранении этого богатства. Школа обязана научить учащихся думать о здоровье. Только при таком условии школьник усвоит прописную истину: „Чем больше мы пренебрегаем своим здоровьем, тем дороже оно нам обходится».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

I раздел «Познай себя»

Учащиеся должны знать:

Виды эмоций;
Влияние эмоций на здоровье человека;
Формы переживания чувств;
Сущность волевых качеств.

Учащиеся должны уметь:

Выражать свои эмоции, чтобы быть правильно понятым;
Реагировать на эмоции других людей;
Преодолевать неприятные эмоции;
Вырабатывать волевые качества.

II раздел «Я и окружающие»

Учащиеся должны знать:

Правила уважительного отношения к старшим;
Различия в стиле общения с родителями и другими взрослыми;
Правила общения со сверстниками;
Сущность конфликтов;

Учащиеся должны уметь:

Выполнять правила уважительного отношения к старшим;

Конструктивно вести себя в области межличностных отношений;
Уважать точку зрения другого человека;
Находить конструктивные способы преодоления конфликтов;

III раздел «Здоровое питание»

Учащиеся должны знать:

- безопасные и качественные для здоровья продукты;
- вредные для здоровья продукты;
- причины заболевания желудочно-кишечного тракта;
- симптомы отравления, способы его предупреждения;
- что такое авитаминоз;
- иметь навык осознанного соблюдения правил здорового питания.

Учащиеся должны уметь:

- дифференцировать качественные и некачественные продукты;
- обезопасить себя от недоброкачественных продуктов, пользуясь данными на упаковках;
- умение правильно и адекватно оценивать рекламу пищевых продуктов в СМИ.

IV раздел «Поведение в экстремальных ситуациях»

Учащиеся должны знать:

- иметь представления о безопасном поведении дома, на воде;
- меры защиты при возникновении экстремальных ситуаций
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при возникновении экстремальной ситуации;

Учащиеся должны уметь:

- владеть приёмами оказания первой доврачебной помощи при возникновении экстремальной ситуации;
- избегать общения с незнакомыми людьми;
- определять потенциально опасные ситуации.

V раздел «Профилактика предупреждения ПАВ»

Учащиеся должны знать:

- полезные для здоровья занятия;
- о вредном влиянии курения, употребления алкоголя на здоровье;

- последствия употребления ПАВ;

Учащиеся должны уметь:

- критически и негативно относиться к употреблению ПАВ;
- делать здоровый выбор в своей жизни.

VI раздел «Моя безопасность в моих руках»

Учащиеся должны знать:

- меры защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- что такое насилие; как его избежать;
- о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью;
- о правилах безопасного поведения на дорогах.

Учащиеся должны уметь:

- уметь применить правила безопасности в опасных ситуациях.
- уметь правильно вести себя в возникшей ситуации.
- уметь предвидеть опасную ситуацию при формальном соблюдении ПДД.

VII раздел «Полезные советы»

Учащиеся должны знать:

- правила составления режима дня;
- виды закаливания и его значение;
- значение и гигиену сна.
- признаки ухудшающегося самочувствия;
- о разнообразии медицинских услуг;
- о многообразии лекарственных препаратов и их безопасном применении;

Учащиеся должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня;
- правильно планировать свой день.
- обращаться за помощью в ситуации ухудшающегося самочувствия;
- выбирать медицинские услуги в зависимости от запроса на лечение.

Список используемой литературы

1. Вострокнутов И.В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп специального риска. М. 2004
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья. ВАКО, М. 2004
3. Жирова Т.М. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей ЗОЖ у школьников (психолого-педагогические рекомендации). Волгоград, Панорама, 2006.
4. Касаткина В.Н., Щеплякина Л.А. «Здоровье», учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов М.2003
5. Касаткина В.Н. Педагогика здоровья. Программы и методическое руководство для учителей начальных классов М. Линка-Пресс,1998.
6. Климович В.Ю. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма. Центр ПЛАНБТАРИУМ. М. 2004.
7. Колесов Д.В. Антинаркотическое воспитание, учебное пособие 3-е издание, Воронеж: ИПО «Модек» 2001.
8. Кулинич Г.Г Вредные привычки. Профилактика зависимости. М., Вико.2007.
9. Макеев Л.Г. ранняя профилактика наркотизма у детей и подростков. М, 2000
10. Матвеева Е.М. Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек /воспитательная работа в классах коррекции/. М.,Глобус, 2007.
11. Пузанова Б.П. Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. М. 2001
12. Ралькович Т.А., Высоцкая И.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях, ВАКО, М,2004.
13. Симонятова Т.П., Паршутин И.А. Психологическое сопровождение образовательной программы «Здоровье» М, 2003.
14. Сократова Н.В. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей». М, «Творческий центр», 2005.
15. Пузанова Б.П. Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. М. 2001.
16. Шабанов П.Д. Руководство по наркомании. С-Пб: издательство «Лань» 1999
17. Щербакова А.М. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях 8 вида: новые учебные программы и методические материалы. М. издательство НЦ ЭНАС, 2002.

Календарно-тематическое планирование по предмету « Азбука здоровья».

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Примечание
	«Познай себя»	3 часа		
1	Вводный урок курса «Азбука здоровья». Факторы здорового образа жизни.	1		
2	Эмоции человека и его здоровье.	1		
3	Неприятные эмоции и их преодоление.	1		
	«Я и окружающие»	3 часа		
5	Моё общение с взрослыми.	1		
6	Моё общение со сверстниками	1		
7	Конфликты. Способы их разрешения.	1		
	«Здоровое питание»	4 часа		
8	Гигиена питания. Качество употребляемой пищи.	1		
9	Витамины. Авитаминоз.	1		
10	Предупреждение желудочно-кишечных и глистных заболеваний	1		
11	Предупреждение пищевых отравлений	1		
	«Поведение в экстремальных ситуациях»	7 часов		
12	Экстремальная ситуация, связанная со встречей с незнакомым опасным человеком.	1		
13	Первая помощь при кровотечениях (раны, ссадины, порезы).	1		
14	Первая помощь при травмах глаз, ушей.	1		
15	Первая помощь при укусах насекомых, животных.	1		
16	Экстремальная ситуация на воде.	1		

17	Первая помощь при нарушениях опорно-двигательного аппарата	1		
18	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	1		
	«Предупреждение употребления ПАВ»	3 часа		
19	Привычки и здоровье	1		
20	Активное и пассивное курение	1		
21	Алкоголизм. Рядом - опасный человек	1		
	«Моя безопасность в моих руках»	6 часов		
22	Личная безопасность на улице.	1		
23	Безопасное поведение в школе	1		
24	Безопасное поведение дома	1		
25	Стихийные бедствия и безопасность человека.	1		
26	Терроризм – что это такое?	1		
27	Безопасность на дорогах.	1		
	«Полезные советы»	7 часов		
28	Режим дня	2		
29	Закаливание.	2		
30	Сон – лучшее лекарство	1		
31	Гигиена тела и одежды	2		
	Обобщающее занятие	1 час		
34	«Моё здоровье в моих руках»	1		

Календарно-тематическое планирование по предмету « Азбука здоровья».

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Примечание
	«Познай себя»	4 часа		
1	Вводный урок курса «Азбука здоровья». Факторы здорового образа жизни.	1		
2	Эмоции человека и его здоровье.	1		
3	Неприятные эмоции и их преодоление.	1		
4	Воспитание волевых чувств.	1		
	«Я и окружающие»	3 часа		
5	Моё общение с взрослыми.	1		
6	Моё общение со сверстниками	1		
7	Конфликты. Способы их разрешения.	1		
	«Здоровое питание»	4 часа		
8	Гигиена питания. Качество употребляемой пищи.	1		
9	Витамины. Авитаминоз.	1		
10	Предупреждение желудочно-кишечных и глистных заболеваний	1		
11	Предупреждение пищевых отравлений	1		
	«Поведение в экстремальных ситуациях»	7 часов		
12	Экстремальная ситуация, связанная со встречей с незнакомым опасным человеком.	1		
13	Первая помощь при кровотечениях (раны, ссадины, порезы).	1		
14	Первая помощь при травмах глаз, ушей.	1		
15	Первая помощь при укусах насекомых, животных.	1		
16	Экстремальная ситуация на воде.	1		

17	Первая помощь при нарушениях опорно-двигательного аппарата	1		
18	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	1		
	«Предупреждение употребления ПАВ»	4 часа		
19	Привычки и здоровье	1		
20	Активное и пассивное курение	2		
21	Алкоголизм. Рядом - опасный человек	1		
	«Моя безопасность в моих руках»	6 часов		
22	Личная безопасность на улице.	1		
23	Безопасное поведение в школе	1		
24	Безопасное поведение дома	1		
25	Стихийные бедствия и безопасность человека.	1		
26	Терроризм – что это такое?	1		
27	Безопасность на дорогах.	1		
	«Полезные советы»	5 часов		
28	Режим дня	1		
29	Закаливание.	2		
30	Сон – лучшее лекарство	1		
31	Гигиена тела и одежды	1		
	Обобщающее занятие	1 час		
34	«Моё здоровье в моих руках»	1		

Календарно-тематическое планирование по предмету « Азбука здоровья».

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Примечание
	«Познай себя»	4 часа		
1	Вводный урок курса «Азбука здоровья». Факторы здорового образа жизни.	1		
2	Эмоции человека и его здоровье. Неприятные эмоции и их преодоление.	1		
3	У меня такой характер.	1		
4	Воспитание волевых чувств.	1		
	«Я и окружающие»	4 часа		
5	Моё общение с взрослыми.	1		
6	Моё общение со сверстниками	1		
7	Конфликты. Способы их разрешения.	2		
	«Здоровое питание»	4 часа		
8	Гигиена питания. Качество употребляемой пищи.	1		
9	Витамины. Авитаминоз.	1		
10	Предупреждение желудочно-кишечных и глистных заболеваний	1		
11	Предупреждение пищевых отравлений	1		
	«Поведение в экстремальных ситуациях»	7 часов		
12	Экстремальная ситуация, связанная со встречей с незнакомым опасным человеком.	1		
13	Первая помощь при кровотечениях (раны, ссадины, порезы).	1		
14	Первая помощь при травмах глаз, ушей.	1		
15	Первая помощь при укусах насекомых, животных.	1		

16	Экстремальная ситуация на воде.	1		
17	Первая помощь при нарушениях опорно-двигательного аппарата	1		
18	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	1		
	«Предупреждение употребления ПАВ»	3 часа		
19	Привычки и здоровье	1		
20	Активное и пассивное курение	1		
21	Алкоголизм и его последствия.	1		
	«Моя безопасность в моих руках»	6 часов		
22	Личная безопасность на улице.	1		
23	Безопасное поведение в школе	1		
24	Безопасное поведение дома	1		
25	Стихийные бедствия и безопасность человека.	1		
26	Терроризм – что это такое?	1		
27	Безопасность на дорогах.	1		
	«Полезные советы»	5 часов		
28	Режим дня	1		
29	Закаливание.	1		
30	Сон – лучшее лекарство	1		
31	Гигиена тела и одежды	1		
32	Лекарства. Лесная аптека.	1		
	Обобщающее занятие	1 час		
34	«Моё здоровье в моих руках»	1		

Календарно-тематическое планирование по предмету « Азбука здоровья».

8 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Примечание
	«Познай себя»	5 часов		
1	Вводный урок курса «Азбука здоровья». Факторы здорового образа жизни.	1		
2	Эмоции человека и его здоровье. Неприятные эмоции и их преодоление.	1		
3	Воспитание волевых чувств.	1		
4.	У меня такой характер.	1		
5.	Прежде чем сделать - подумай.	1		
	«Я и окружающие»	4 часа		
6	Моё общение с взрослыми.	1		
7	Моё общение со сверстниками	1		
8	Конфликты. Способы их разрешения.	2		
	«Здоровое питание»	3 часа		
10	Гигиена питания. Качество употребляемой пищи.	1		
11	Витамины. Авитаминоз.	1		
12	Предупреждение желудочно-кишечных и глистных заболеваний. Предупреждение пищевых отравлений	1		
	«Поведение в экстремальных ситуациях»	7 часов		
13	Экстремальная ситуация, связанная со встречей с незнакомым опасным человеком.	1		
14	Первая помощь при кровотечениях (раны, ссадины, порезы).	1		
15	Первая помощь при травмах глаз, ушей.	1		
16	Первая помощь при укусах насекомых, животных.	1		
17	Экстремальная ситуация на воде.	1		

18	Первая помощь при нарушениях опорно-двигательного аппарата	1		
19	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	1		
	«Предупреждение употребления ПАВ»	5 часов		
20	Привычки и здоровье	1		
21	Активное и пассивное курение	1		
22	Алкоголизм и его последствия.	1		
23	Наркомания - шаг в бездну.	1		
24	Человек, продли свой век	1		
	«Моя безопасность в моих руках»	6 часов		
25	Личная безопасность на улице.	1		
26	Безопасное поведение в школе	1		
27	Безопасное поведение дома	1		
28	Стихийные бедствия и безопасность человека.	1		
29	Терроризм – что это такое?	1		
30	Безопасность на дорогах.	1		
	«Полезные советы»	3 часа		
31	Режим дня. Сон – лучшее лекарство.	1		
32	Закаливание.	1		
33	Гигиена тела и одежды	1		
	Обобщающее занятие	1 час		
34	«Моё здоровье в моих руках»	1		