

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 42 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол от 12.08.2024 №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ М.В.Рыбина
от 12.08.2024 №13

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ О.И.Сладкевич
Приказ от 12.08.2024 №101

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
ТВОРИМ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ
по валеологии
для обучающихся 1-4 классов**

Горловка ,2024

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
Э. Шопенгауэр

Пояснительная записка

С самого момента своего появления на Земле человек проявляет особое внимание к познанию самого себя. Однако, не смотря на многие тысячелетия упорных усилий, он до настоящего времени не может дать окончательные ответы на многие стороны своей сущности и бытия. В первую очередь это относится к здоровью подрастающего поколения.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

Актуальность проблемы здоровья детей в настоящее время объясняется тем, что современные дети подвержены влиянию телевидения, компьютеризации, что не всегда положительно сказывается на становлении и формировании личности ребёнка. Поэтому **целью** программы *«Творим своё здоровье»* является:

- научить бережному отношению к себе и окружающим людям, применяя знания и умения в согласии с законами бытия и природы.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- формировать у детей мотивационные основы познания самого себя, своего организма и окружающего пространства; осознание происходящих в их организме физических и психических процессов и умение осознанно управлять ими;

- обучить детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости; простейшим приемам оказания первой медицинской помощи при травмах, отравлениях, ожогах, обморожениях и т.п.; разумному поведению в экстремальных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью обучающихся;

▪развивать навыки общения, взаимодействия друг с другом, возможность общения с коллективом в свободной форме.

Программа по валеологии («валео» - быть здоровым, «логос» - наука) направлена на приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья, формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельностные формы взаимодействия.

Данная общеобразовательная программа **«Творим своё здоровье»** предназначена для лицеев, обеспечивающих дополнительную (углубленную) подготовку обучающихся по предметам естественно – научного профиля, предоставляющих дополнительное (медицинское) образование. Основное содержание программы рассчитано на 4 года и ориентировано на детей младшего школьного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью: в 1 классе – 40 минут, во 2-4 классах – 45 минут.

Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе интегральную систему получения знаний о здоровье, формирование валеологического сознания, практических знаний и умений, воспитание мотиваций здорового способа жизни.

Программа **«Творим своё здоровье»** основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

❖ принцип научности и доступности раскрывает содержание валеологического образования, взаимосвязь науки о здоровье с богатым народным опытом, предполагает сбалансированное развитие как традиционных, так и специализированных знаний о здоровье человека;

❖ принцип систематичности и постепенности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;

❖ принцип непрерывности обеспечивает возможность продуктивования знаний о формировании, укреплении, сбережении и унаследовании здоровья на каждом году обучения в начальной школе;

❖ принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся является фундаментом для формирования универсальных учебных действий (**УУД**), развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий;

❖ принцип наглядности обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Направлен для связи чувствительного восприятия с мышлением;

❖ принцип активности предполагает у учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

❖ принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

По содержанию программа охватывает основные вопросы формирования, сохранения, укрепления, восстановления, передачи будущему поколению здоровья человека. Она построена с учётом принципа универсальности и проникновения, которые дают возможность достичь преемственности, систематичности, логической последовательности подачи учебного материала.

Программа состоит из двух разделов – теоретического и практического. Цель **теоретического** раздела программы состоит в том, чтобы дать достаточный объём знаний, необходимых ребёнку для осмысления своих личностных особенностей. Обучить детей навыкам основных мыслительных операций: сравнивать, давать определения, строить умозаключения, выделять закономерности, рассуждать.

Цель **практического** раздела сводится к тому, чтобы ребёнок в ходе практических действий имел возможность пережить различные эмоциональные состояния. Только тогда будет происходить постепенное

принятие или непринятие ребёнком конкретных действий для укрепления собственного здоровья. Формирование валеологических убеждений происходит по формуле: «логическое познание (мысль) – пережито (чувства) – принято (это моё) – сделано (моя деятельность и моё поведение)».

Реализация данной программы по валеологии включает в себя четыре части:

1 класс «Тропинкой здоровья» Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, вооружение первоначальными знаниями, умениями и навыками по сбережению здоровья человека.

2 класс «Я и моё здоровье» Цель: представление детей о факторах, оказывающих влияние на здоровье (как положительное, так и отрицательное), о культуре питания и этикета, понятие толерантности, расширение возможностей ребёнка в освоении окружающего мира.

3 класс «Секреты здоровья» Цель: развитие навыков личной гигиены, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях, развитие потребности в физическом совершенствовании, обеспечение душевного и психологического благополучия, комфортного состояния.

4 класс «Моё здоровье в моих руках» Цель: формирование чувства ответственности за своё здоровье, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, воспитание чувства заботы о своём здоровье, формирование системы понятий, направленных на осознание ребёнком своего «Я», возможностей своего организма, зависимости его здоровья от действий, поступков и привычек.

Основные формы реализации программы:

- конкурсы
- часы познания
- интеллектуальные игры,
- часы общения,
- говорящие выставки,
- выставки-сигналы,
- аукционы знаний,
- театры-экспромты,

- беседа-диалог,
- ролевая игра,
- урок-практикум,
- круглый стол,
- проекты,
- экскурсии,
- демонстрация презентаций,
- день здоровья.

Методы: фронтальный, групповой, практический, игровой, ситуационный, метод индивидуальных занятий.

Используемые на занятиях формы и методы помогут педагогу реализовать задачи данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Учёт знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы может происходить путём архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «*портфолио*». Основным видом контроля на уроке валеологии является вербальная оценка.

Прогнозируемая модель личности обучающегося:

- здоровая – физически крепкая, психологически устойчивая, эмоционально образованная и адекватно реагирующая на происходящее, духовно и нравственно подкованная личность;
- ведение активного здорового образа жизни;
- стремление к новым знаниям и желание достичь высот, преодолеть трудности, справиться с задачей, показать высокий результат;
- умение отказаться от негативного, вредного влияния окружающей среды, способность выбрать полезное и правильное направление своей жизнедеятельности;
- умение дружить, ссориться и прощать, способность общаться;
- способность к взаимопомощи и взаимовыручке.

Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Здоровье дороже богатства 1.1. В гостях у валеологии. 1.2. Здоровье глазами детей. Конкурс рисунков 1.3. Почему мы болеем? 1.4. Гуляйте в любую погоду. 1.5. Что и как нужно делать, чтобы быть здоровым. Подбор пословиц о здоровье.		1 1 1	1 1	Рисунок Пословицы о здоровье
Итого по разделу:	5	3	2	
Что посеешь, то и пожнёшь. 2.1. На зарядку становись! Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. 2.2. Режим дня – залог здоровья. 2.3. Аккуратность и личная гигиена. Ролевая игра «Уход за одеждой и обувью» 2.4. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. 2.5. Босиком к здоровью. Закаливание. 2.6. Взаимосвязь познавательной и двигательной деятельности. 2.7. Практикум здоровья. Физкультминутки от А до Я. 2.8. Осанка – стройная спина. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. 2.9. Позовём игру на урок. Разучивание подвижных игр. 2.10. Помогите себе сам. Способы релаксации. 2.11. День здоровья «Папа, мама, я – здоровая семья»		1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Памятка Физкультминутки Комплекс упражнений Подвижные игры Фронтальный опрос Эстафеты
Итого по разделу:	11	4	7	
То, что даровано природой, надо благодарно принимать.				

3.1. Час познания. Как быть здоровым круглый год. Лечит сад и огород.		1		
3.2. Встреча с педиатром. Нужно правильно питаться, чтоб к врачу не обращаться.		1		
3.3. Еда должна быть лекарством.			1	Викторина
3.4. Коротко о многом. Польза молочных продуктов.		1		
3.5. Здоровые советы. Витамины и витаминчики.		1		
3.6. Сюжетно-ролевая игра. Гигиена и культура питания.			1	Правила этикета
3.7. Проект «Букет для здоровья»			1	Проект
Итого по разделу:	7	4	3	
Давайте поможем друг другу.				
4.1. Игра «Спрашивайте – отвечаем». Полезные и вредные привычки.		1		
4.2. Влияние компьютерных игр на здоровье ребёнка.		1		
4.3. Тренинг «Добрые дела и слова – помощники здоровья»			1	Конкурс
4.4. В дом, где смеются, приходит счастье.		1		
4.5. Характер. Анализ положительных и отрицательных черт характера сказочных героев.			1	Викторина
4.6. Вместе весело шагать... Мои друзья.		1		
4.7. Дружный класс. Взаимоотношения в коллективе.		1		
4.8. Проект «За что я уважаю своего друга»			1	Проект
4.9. Круглый стол «Доброта спасёт мир»		1		
4.10. Тестирование «Знания – сила»			1	Тест
4.11. Конкурс рисунков «Здоровые люди – счастливые люди»			1	Рисунок
Итого по разделу:	11	6	5	
2 класс				
Человек и здоровье.				

1.1. Беседа-диалог «Что такое здоровье?».		1		
1.2. Советы «Доктора воды». Личная гигиена.			1	Кроссворд
1.3. С голубого ручейка начинается река, а день – с хорошего настроения.		1		
1.4. Сон – лучшее лекарство.		1		
1.5. Правильная осанка – путь к здоровью.			1	Комплекс упражнений
1.6. Учимся правильно жить и дружить. Игра «Поссорились – помирились».			1	Игра
1.7. Закаливание «Не бойтесь холодной воды».		1		
1.8. Ролевая игра «Учись совершать хорошие поступки».			1	Игра
Итого по разделу:	8	4	4	
Школа здорового питания.				
2.1. Путешествие в страну правильного питания.		1		
2.2. Проект «Полезные продукты и их значение для роста и развития организма».			1	Проект
2.3. Производство, распространение и хранение продуктов.		1		
2.4. Гигиена ротовой полости. Практическое занятие «Уход за зубами».			1	Практическая работа
2.5. Театр-экспромт «Как вести себя за столом»			1	Правила этикета
Итого по разделу:	5	2	3	
Вредным привычкам рядом с нами места нет!				
3.1. Моё здоровье и компьютер.		1		
3.2. Что мне мешает при выполнении домашнего задания?		1		
3.3. День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе.			1	Подвижные игры
3.4. Круглый стол «Как надо вести себя в школе».		1		
3.5. Вредные и полезные привычки. Игра «Хорошо – плохо».			1	Игра

3.6. Урок – проект «Мои успехи в школе».			1	Проект
Итого по разделу:	6	3	3	
Безопасность детей на дорогах и дома.				
4.1. Дорога – место повышенной безопасности. Безопасный переход проезжей части дороги.			1	Рисунок – схема «Дорога домой»
4.2. Правила поведения в общественном транспорте.		1		
4.3. Один дома. Безопасность в доме.			1	Памятка
4.4. Сюжетно-ролевая игра «Если ты потерялся».			1	Игра
4.5. Опасные вещества.		1		
4.6. Безопасные места для игр и развлечений.		1		
4.7. Правила поведения с незнакомцами. Как звать на помощь.			1	Памятка
Итого по разделу:	7	3	4	
Мир эмоций.				
5.1. Урок – игра «Складывание пазлов хорошего настроения».			1	Игра
5.2. Аукцион идей «Как стать порядочным человеком».		1		
5.3. Уважение к себе и другим людям. Отношение к инвалидам.		1		
5.4. Чтение и обсуждение произведений о борьбе добра и зла.			1	Опрос в группах
5.5. Острое словечко колет сердечко.		1		
5.6. Проект «Я и мои друзья». Чему я научился у своих друзей.			1	Проект
5.7. Творческая мастерская «Подарок другу»			1	Поделка
5.8. Какой я, какие другие? Чему я научился у своих друзей.		1		
5.9. Марафон знаний.			1	Тест
Итого по разделу:	9	4	5	
3 класс				
Человек и его здоровье.				
1.1. Валеология – наука о здоровье.		1		

1.2. Режим дня – первый шаг к воспитанию организованности. 1.3. Строение моего тела. Правильная осанка – лучшая профилактика от сколиоза. Комплекс упражнений «Здоровье позвоночника»		1	1	Комплекс упражнений
1.4. Мир микробов и болезни. Профилактика кишечных инфекционных болезней.		1		
1.5. Урок – тренинг. Учимся правильно дышать. Дыхательная гимнастика.			1	Дыхательная гимнастика
1.6. Слух и шум. Как они зависят друг от друга. Составление памятки по профилактике снижения, потери слуха.			1	Памятка
1.7. Урок – практикум. Глаза – зеркало души. Как сохранить зрение? Зрительная гимнастика.			1	Зрительная гимнастика
1.8. Если сладко спится – сон хороший снится. Моя оздоровительная программа.		1		
1.9. Моё здоровье в моих руках. Игра «Что? Где? Когда?»			1	Интеллектуальная игра
Итого по разделу:	9	4	5	
Заповеди здорового питания.				
2.1. Азбука полезных продуктов. Режим питания. Составление меню.			1	Меню на 1 день
2.2. Путешествие в город Витаминов.		1		
2.3. Проект «Где живут витамины».			1	Проект
2.4. Коллаж «Вода в жизни человека».			1	Коллаж
2.5. Пищевые пристрастия. Игра «Полезно – не полезно»		1		
2.6. Как избежать пищевых отравлений. Составление инструкции по профилактике. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами.			1	Анкетирование
2.7. «Живая» пицца. Немного		1		

слов о хлебе.				
Итого по разделу:	7	3	4	
Удивительное в тебе самом. 3.1. Голова без памяти, что крепость без гарнизона. Комплекс упражнений для развития памяти. 3.2. Чувства и поступки. Разбор проблемных ситуаций. 3.3. Стресс. Это хорошо или плохо? Аутотренинг. 3.4. Добро и зло. Ложь большая и маленькая. Ролевая игра « Будем делать хорошо и не будем плохо» 3.5. Проект «Воспитай себя сам» 3.6. Правила хорошего тона. День приветствий. Игра «Здравствуйте» 3.7. Выбор друзей – дело ответственное. Составление книжки – малышки. Пословицы и поговорки о дружбе. 3.8. Всегда ли нужно перенимать привычки взрослых? 3.9. Искусство одеваться. Одежда для мальчиков и девочек. Рисование одежды для мальчиков и девочек. 3.10. Умей отдыхать. Активный и пассивный отдых. Спортивные игры на свежем воздухе.		1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	Комплекс упражнений Аутотренинг Игра Проект Игра Книжка – малышка Эскизы Игры
Итого по разделу:	10	2	8	
Безопасность жизнедеятельности. 4.1. Ролевая игра «Один дома». Незнакомец – друг или враг. 4.2. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре. Способы эвакуации. 4.3. Страна Светофория. Игротека. Игры – соревнования по ПДД. 4.4. Поведение вблизи водоёмов. Правила безопасного поведения		1 1 1	1 1	Игра Конкурсы

на воде. 4.5. Викторина «Чрезвычайные ситуации». 4.6. Тепловой и солнечный удар. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе. 4.7. Азбука лекарственных растений. 4.8. Урок – КВН. Оценим свои знания и умения.			1 1 1	Викторина Тренинг Взаимопроверка
Итого по разделу:	8	3	5	
4 класс Здоровье человека. 1.1. Как стать здоровым? 1.2. Здоровый и спокойный сон. 1.3. Аккуратность и личная гигиена. Два вида грязи – внешняя и «внутренняя». 1.4. Закаливание – укрепление иммунитета. 1.5. Поговорим об одежде. Одежда для школы и отдыха.		1 1 1	1 1	Кроссворд Эскизы
Итого по разделу:	5	3	2	
Организм человека как биологическая система. 2.1. Кровь и система кровообращения. 2.2. Опорно – двигательная система. Маленькие рекомендации. 2.3. Как мы дышим. Гигиена дыхания. Профилактика заболеваний органов дыхания. 2.4. В каких отделах и как «варится» пища? Роль пищеварительной системы в сохранении здоровья человека. 2.5. Высшая нервная деятельность человека. Проект «Методы развития мозга». 2.6. Органы чувств. Профилактика заболеваний органов зрения и слуха.		1 1 1	1 1 1 1	Подсчёт пульса Творческий отчёт Дыхательная гимнастика Проект
Итого по разделу:	6	2	4	
Питание и здоровье.				

3.1. Составляющие питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.			1	Опрос в группах
3.2. Культура питания. К чему может привести недоедание и переедание?			1	Анкетирование
3.3. Говорящая выставка. Вредные продукты.			1	Творческий отчёт
3.4. Что нам советует народная медицина?			1	Реферат
Итого по разделу:	4	-	4	
Медицина и ты.				
4.1. Умей оказать первую медицинскую помощь. Правила обработки ран.			1	Тренинг
4.2. Урок – практикум. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.			1	Работа в группах
4.3. Пищевые отравления. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.		1		
4.4. Инфекционные заболевания. Пути предупреждения.		1		
4.5. Антибиотики – польза и вред.		1		
4.6. СПИД – болезнь века.			1	Плакат, презентац.
4.7. Аукцион знаний «Моя аптечка».		1	1	Проект
4.8. Проект «Профессия – медик».				
Итого по разделу:	8	4	4	
Эмоциональное здоровье.				
5.1. Полезные и вредные привычки. Запретные знаки «Научись говорить «нет».			1	Творческий отчёт
5.2. Хочу, могу и должен.			1	Сочинение (работа в группах)
5.3. Что такое толерантность?		1		Блиц – турнир
5.4. Ты – собеседник.			1	
5.5. Наши эмоции и как ими управлять?		1		
5.6. Игра «Конфликт. Как его избежать?»			1	Игра
Итого по разделу:	6	2	4	

Экология жизни человека. 6.1. Влияние климатических факторов на организм человека. 6.2. Экологические проблемы нашего региона. 6.3. Экологическая игра «Воздух и здоровье человека». 6.4. Загрязнение водоёмов. Экскурсия к водоёму. 6.5. Отдых на природе. 6.6. КВН здоровья		1		
			1	Реферат
			1	Игра
			1	Экскурсия
		1		
			1	Блиц – турнир
Итого по разделу:	6	2	4	

Программа

1 класс

Количество часов	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Планируемые результаты
5	Здоровье дорожке богатства В гостях у валеологии. Здоровье глазами детей. Почему мы боеем? Гуляйте в любую погоду. Что и как нужно делать, чтобы быть здоровым.	Понятие о валеологии, здоровье и болезни. Характеристика здорового способа жизни. Влияние разнообразных внешних факторов на здоровье человека. Причины и формы нарушения здоровья. Подбор пословиц о здоровье.	<ul style="list-style-type: none"> • знать признаки здорового и больного человека; • правильно выбирать одежду и обувь по сезону; • уметь работать с дополнительной литературой
11	Что посеешь, то и пожнёшь. На зарядку становись! Режим дня - залог здоровья. Аккуратность и личная гигиена. Босиком к здоровью. Закаливание. Взаимосвязь познавательной и двигательной	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Личная гигиена и её значение для здоровья. Принципы профилактики нарушения здоровья. Самоконтроль правильности осанки. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Понятие о здоровом и безопасном отдыхе.	<ul style="list-style-type: none"> • уметь правильно строить режим дня и выполнять его; • осознанно придерживаться правил гигиены письма и чтения; • знать правила ухода за одеждой и обувью; • уметь подбирать и выполнять

	<p>деятельности. Физкультминутки от А до Я. Осанка - стройная спина. Позовём игру на урок. Помоги себе сам. Умей расслабиться.</p>	<p>Способы релаксации на уроках и во внеурочной деятельности. Задачи оздоровительных пауз. Правила закаливания и двигательной активности, ежедневная гимнастика. Разучивание подвижных игр. Забота о здоровье – обязанность членов семьи.</p>	<p>комплексы утренней гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● придерживаться правил закаливания; ● знать и применять правила поведения на воде; ● уметь правильно ходить, сидеть, стоять, спать; ● выполнять гимнастику для глаз, упражнения для формирования правильной осанки; ● играть в подвижные игры;
7	<p>То, что даровано природой, надо благодарно принимать. Час познания. Как быть здоровым круглый год. Лечит сад и огород. Нужно правильно питаться, чтоб к врачу не обращаться. Еда должна быть лекарством. Коротко о многом. Польза молочных продуктов. Здоровые советы. Витамины и витаминчики. Гигиена и культура питания. Проект «Букет для здоровья»</p>	<p>Значение растительной и животной пищи на организм человека. Правильный выбор продуктов питания. Основные правила и культура питания. Разнообразное питание – источник энергии. Основные сведения о лечебно-профилактических заведениях. Знакомство с работой над проектом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● осознанно придерживаться правил питания, поведения за столом; ● использовать знания о полезных свойствах овощей и фруктов, молочно-кислых продуктов в сохранении здоровья; ● составлять меню обеда на день; ● знать правила работы над проектом;
11	<p>Давайте поможем друг другу. Полезные и вредные привычки. Компьютер и здоровье. «Добрые дела и слова»</p>	<p>Понятие об эмоциях, чувствах. Влияние позитивных и негативных эмоций на здоровье человека. Влияние компьютерных игр на</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● знать элементарные обязанности членов семьи по сбережению здоровья; ● уметь контролировать свои

<p>помощники здоровья». В дом, где смеются, приходит счастье. Характер. Вместе весело шагать... Мои друзья. Дружный класс. Проект «За что я уважаю своего друга». «Доброта спасёт мир».</p>	<p>здоровье ребёнка. Техника безопасности при работе с компьютером. Предупреждение и искоренение вредных привычек у себя и других детей. Взаимоотношения в коллективе. Влияние искусства на здоровье. Правила общения мальчиков и девочек, одноклассников. Тестирование «Знания-сила».</p>	<p>эмоции;</p> <ul style="list-style-type: none"> • стараться сдерживать негативные эмоции; • знать правила работы за компьютером ; • уметь анализировать положительные и отрицательные черты характера сказочных героев;
---	--	--

2 класс

Количество часов	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Планируемые результаты
8	<p>Человек и здоровье. «Что такое здоровье?». Советы «Доктора воды». Личная гигиена. С голубого ручейка начинается река, а день – с хорошего настроения. Сон – лучшее лекарство. Правильная осанка – путь к здоровью. Учимся правильно жить и дружить. Закаливание «Не бойтесь холодной воды». «Учись совершать хорошие поступки».</p>	<p>Основные составляющие здоровья и здорового способа жизни. Влияние разнообразных внешних факторов на здоровье человека. Причины и формы нарушения здоровья. Влияние сна на эмоциональное состояние человека. Самоконтроль правильности осанки. Зависимость здоровья от настроения человека и его эмоционального состояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • знать признаки здорового и больного человека; • выполнять основные процедуры личной гигиены; • выполнять упражнения для формирования правильной осанки; • самостоятельно выполнять закаливающие процедуры; • составлять памятку «Золотое правило общения»
5	<p>Школа здорового питания. Путешествие в страну</p>	<p>Правила здорового питания. Значение растительной и животной</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять правила хранения продуктов питания;

	<p>правильного питания. Проект «Полезные продукты и их значение для роста и развития организма». Гигиена ротовой полости. Уход за зубами. Как вести себя за столом.</p>	<p>пищи для здоровья человека. Производство, распространение и хранение продуктов. Правильный выбор продуктов питания. Основные правила хранения продуктов. Признаки отравления пищевыми продуктами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь определять срок годности по информации на упаковке; • уметь выбирать полезные продукты; • систематически применять правила по уходу за зубами; • осознанно придерживаться правил поведения за столом;
6	<p>Вредным привычкам рядом с нами места нет! Вредные и полезные привычки. Как могут повредить вредные привычки твоему здоровью? Моё здоровье и компьютер. Что мне мешает при выполнении домашнего задания? Как надо вести себя в школе.</p>	<p>Компьютер – польза и вред. Влияние привычек на образ жизни человека и его здоровье. Взаимоотношения между одноклассниками и их влияние на здоровье. Игра «Хорошо – плохо». Понятие о здоровом и безопасном отдыхе. Подвижные игры на свежем воздухе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять правила безопасной работы на компьютере; • знать и соблюдать правила участия в коллективных играх; • осознанное выполнение навыков поведения в школе; • уметь контролировать свои эмоции;
7	<p>Безопасность детей на дорогах и дома. Дорога – место повышенной безопасности. Безопасный переход проезжей части дороги. Я в общественном транспорте. Один дома. Если ты потерялся. Безопасные места для игр и развлечений. Можно ли доверять незнакомцу? Опасные вещества.</p>	<p>Составляющие дороги. От чего зависит безопасность на дороге. Правила поведения в общественном транспорте. Безопасность в доме. Польза и вред бытовой химии. Правила поведения с незнакомцами. Как звать на помощь. Экстремальная ситуация. Выход из неё. Куда позвонить и что сказать?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • осознанно выполнять правила поведения на дороге; • не применять бытовую химию не по назначению; • не пренебрегать советами взрослых; • соблюдать правила поведения в общественных местах; • знать номера телефонов экстренных служб; • моделировать поведение при

			экстремальной ситуации;
9	Мир эмоций. Складывание пазлов хорошего настроения. Как стать порядочным человеком. Уважение к себе и другим людям. Отношение к инвалидам. Мир эмоций. Острое словечко колет сердечко. Проект «Я и мои друзья». Чему я научился у своих друзей.	Характер человека. Настроение. Влияние позитивных и негативных эмоций на здоровье человека. Работа со словарём эмоций. Земля – общий дом для всех людей. Толерантность в отношениях с людьми. Какой я, какие другие? Понимание проблемы своих друзей. Чтение и обсуждение произведений о борьбе добра и зла.	<ul style="list-style-type: none"> • уметь распределять эмоции по группам – позитивные, негативные, неопределённые; • уважать мнение и убеждения других людей; • толерантно относиться к людям с физическими недостатками; • уметь понять и помочь другу в беде;

3 класс

Количество часов	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Планируемые результаты
9	Человек и его здоровье. Валеология – наука о здоровье. Режим дня – первый шаг к воспитанию организованности. Строение моего тела. Правильная осанка – лучшая профилактика от сколиоза. Мир микробов и болезни. Учимся правильно дышать. Слух и шум. Глаза – зеркало души. Если сладко спится – сон хороший снится. Моё здоровье в моих руках.	Формы и методы сохранения и укрепления здоровья. Необходимость выполнения распорядка дня. Сколиоз – причина заболеваний внутренних органов. Профилактика кишечных инфекционных болезней. Можно ли заразиться через воду? Значение дыхательной гимнастики для здоровья человека. Как зависит слух от шума. Как сохранить зрение. Зрительная гимнастика. Значение сна в жизни человека.	<ul style="list-style-type: none"> • знать основные сведения о себе, своём теле и внутренних органах; • уметь выполнять комплекс упражнений «Здоровье позвоночника»; • уметь составлять памятку по профилактике снижения, потери слуха; • уметь выполнять точечный массаж для снятия зрительной усталости; • знать простые

		Что такое бессонница, неполноценный сон.	<p>упражнения, как сделать паузу перед сном;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать несколько учебно-тренировочных упражнений по развитию и укреплению диафрагмы;
7	<p>Заповеди здорового питания. Азбука полезных продуктов. Режим питания. Путешествие в город Витаминов. Проект «Где живут витамины». Вода в жизни человека. Пищевые пристрастия. Как избежать пищевых отравлений. Живая пища. Немного слов о хлебе.</p>	<p>Здоровье зависит от правильного питания. Значение витаминов для организма, в каких продуктах они содержатся. Для чего человек пьёт воду? Суточная норма воды. Пищевые отравления. Первая медицинская помощь при пищевых отравлениях. Хлеб – всему голова.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь составлять меню на неделю • уметь составлять коллаж «Витаминный алфавит»; • определять пользу и вред продуктов; • составлять инструкцию по профилактике пищевых отравлений; • уметь определять свежесть продуктов с помощью обоняния; • уметь готовить несложную живую пищу; • уметь бережно относиться к хлебо-булочным изделиям;
10	<p>Удивительное в тебе самом. Голова без памяти, что крепость без гарнизона. Чувства и поступки. Стресс. Добро и зло. Ложь большая и маленькая. Правила хорошего тона. Выбор друзей – дело ответственное. Всегда ли нужно перенимать привычки взрослых? Одежда для</p>	<p>Комплекс для развития памяти. Разбор проблемных ситуаций. Пути выхода из стресса. Ролевая игра «Будем делать хорошо и не будем плохо». Пословицы и поговорки о дружбе. День приветствий. Влияние уровня воспитанности окружающих на здоровье человека. Искусство одеваться. Знакомство с профес-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь составлять рекомендации по развитию памяти; • моделировать поведение в стрессовых ситуациях; • презентация готовых эскизов одежды для младших школьников; • уметь составлять сообщение о пользе физкультуры и

	мальчиков и девочек. Умей отдыхать.	сией модельера. Активный и пассивный отдых. Спортивные игры на свежем воздухе.	спорта; <ul style="list-style-type: none"> • уметь разграничивать понятия: «можно», «нельзя» и «должен»;
8	Безопасность жизнедеятельности. Незнакомец – друг или враг. Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре. Страна Светофория. Поведение вблизи водоёмов. Чрезвычайные ситуации. Тепловой и солнечный удар. Азбука лекарственных растений.	Правила безопасного поведения с незнакомым человеком на улице, в подъезде дома, лифте, в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Причины возникновения пожара в жилых и общественных зданиях. Правила дорожного движения. Особенности состояния водоёмов в разное время года. Телефоны экстренных служб. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе. Лекарственные растения нашего региона.	<ul style="list-style-type: none"> • уметь защищать свою жизнь и здоровье дома и за его пределами; • правильно вести себя при возникновении пожара в здании; • соблюдать правила безопасного поведения на воде; • уметь правильно использовать лекарственные растения; • уметь оказывать первую помощь при тепловом ударе;

4 класс

Количество часов	Название раздела, темы	Содержание учебного материала	Планируемые результаты
5	Здоровье человека. Как стать здоровым? Здоровый и спокойный сон. Аккуратность и личная гигиена. Два вида грязи – внешняя и «внутренняя». Закаливание – укрепление иммунитета.	Влияние здорового образа жизни на здоровье человека. Что способствует здоровому сну? Основные гигиенические правила сна. Правила личной гигиены. Оздоровительные методы закаливания организма. Роль одежды в жизни человека. Внеш-	<ul style="list-style-type: none"> • осознать взаимосвязь здорового способа жизни и её продолжительности; • уметь правильно спать и вставать; • систематически применять правила личной гигиены; • знать и выполнять правила закаливания;

	Поговорим об одежде.	ний вид школьника.	<ul style="list-style-type: none"> • уметь подбирать одежду для школы и отдыха;
6	<p>Организм человека как биологическая система. Кровь и система кровообращения. Опорно – двигательная система. Как мы дышим. В каких отделах и как «варится» пища? Высшая нервная деятельность человека. Органы чувств.</p>	<p>Значение крови в жизни человека. Какие органы входят в систему кровообращения? Способы остановки кровотечения. Скелет. Для чего служат кости? Для чего нужны мышцы? Гигиена дыхания и профилактика заболеваний органов дыхания. Чем опасен загрязнённый воздух? Роль пищеварительной системы в сохранении здоровья человека. Пищевые отравления. Первая медицинская помощь при пищевых отравлениях. Профилактика заболеваний органов зрения и слуха.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • знать строение основных внутренних органов человека; • знать названия частей тела, органов и систем и их характеристики и функции; • знать правила для поддержания правильной осанки; • знать элементарные способы остановки кровотечения; • уметь подсчитывать пульс; • уметь выполнять упражнения для коррекции зрения, слуха; • знать правила защиты головного мозга;
4	<p>Питание и здоровье. Составляющие питания. Культура питания. К чему может привести недоедание и переедание? Вредные продукты. Что нам советует народная медицина?</p>	<p>Основы питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Последствия недоедания и переедания. Почему бывают худые и полные люди? Чем им можно помочь? Какие продукты вредны для организма человека?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь отдавать предпочтение натуральным продуктам; • уметь определять срок годности по маркировке на упаковке; • уметь составлять сбалансированное меню на неделю; • уметь составлять памятку «Правила поведения за столом»;
8	<p>Медицина и ты. Умей оказать первую медицинскую помощь. Пищевые отравления.</p>	<p>Оказание первой медицинской помощи при порезах, ожогах, обморожении, травмах опор-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь оказать первую медицинскую помощь; • знать причины

	<p>Инфекционные заболевания. СПИД – болезнь века. Моя аптечка. Проект «Профессия – медик».</p>	<p>но – двигательной системы. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Причины возникновения пищевых отравлений. Пути предупреждения инфекционных заболеваний. Главные признаки СПИДа и пути заражения ВИЧ. Содержание домашней (школьной) аптечки.</p>	<p>возникновения пищевых отравлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь определять основные признаки инфекционных заболеваний; • знать принципы и правила профилактики СПИДа; • правила использования лекарственных препаратов; • знать правила пребывания в медицинском учреждении;
6	<p>Эмоциональное здоровье. Полезные и вредные привычки. Научись говорить «нет». Хочу, могу и должен. Что такое толерантность? Ты – собеседник. Наши эмоции и как ими управлять? Конфликт. Как его избежать?</p>	<p>Что ты расскажешь о себе новым друзьям? Негативные черты характера. Мои желания и обязанности. Полезные советы. Основы общения как фактор индивидуального здоровья. Мимика и жесты. Умение взаимодействовать в коллективе. Зависимость здоровья человека от его эмоционального состояния. Виды эмоций. Что может привести к конфликту? Пути разрешения конфликта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь преодолевать свои вредные привычки и помогать в этом другим; • уметь распределять эмоции по группам – позитивные, негативные, неопределённые; • уважать мнение и убеждения других людей; • толерантно относиться к людям с физическими недостатками; • уметь составлять правила выхода из конфликтной ситуации;
6	<p>Экология жизни человека. Влияние климатических факторов на организм человека. Воздух и</p>	<p>Экологические особенности региона проживания школьников. Воздух как один из факторов здоровья человека. Значение воздуха для</p>	<ul style="list-style-type: none"> • уметь давать характеристику экологического состояния региона; • принимать участие в природоохранной

	<p>здоровье человека. Загрязнение водоёмов. Отдых на природе.</p>	<p>жизни на Земле. Какую воду мы пьём? Бережное отношение к питьевой воде. Соблюдение правил поведения на отдыхе.</p>	<p>работе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать элементарные способы защиты здоровья человека от неблагоприятных природных и техногенных факторов; • выполнять правила поведения вблизи водоёма, в лесу, парке
--	---	---	--

Методические рекомендации

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

При организации работы должны:

- учитывать санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
- совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

Приложение

Список использованной литературы

1. Валеология. Учеб. пособие / под ред. проф. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова. Спб., 2005
2. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. 2005
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Спб., 1997.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Спб., 1996.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «ВАКО», 2004
6. Энциклопедия «Здоровье матери и ребёнка», под редакцией академика Е.М. Лукьяновой, Киев, «Украинская энциклопедия» им. М.П. Бажана, 1993 г.

Календарно – тематическое планирование
Валеология
1 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
Т 1. Здоровье дорожке богатства (5 часов)		
1.		В гостях у валеологии.
2.		Здоровье глазами детей. Конкурс рисунков
3.		Почему мы боеем?
4.		Гуляйте в любую погоду.
5.		Что и как нужно делать, чтобы быть здоровым. Подбор пословиц о здоровье.
Т 2. Что посеешь, то и пожнёшь (11 часов)		
6.		На зарядку становись! Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.
7.		Режим дня-залог здоровья.
8.		Аккуратность и личная гигиена. Ролевая игра «Уход за одеждой и обувью»
9.		Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья.
10.		Босиком к здоровью. Закаливание.
11.		Взаимосвязь познавательной и двигательной деятельности.
12.		Практикум здоровья. Физкультминутки от А до Я.
13.		Осанка - стройная спина. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.
14.		Позовём игру на урок. Разучивание подвижных игр.
15.		Помоги себе сам. Способы релаксации.
16.		День здоровья «Папа, мама, я – здоровая семья»
Т 3. То, что даровано природой, надо благодарно принимать (7 часов)		
17.		Час познания. Как быть здоровым круглый год. Лечит сад и огород.
18.		Встреча с педиатром. Нужно правильно питаться, чтоб к врачу не обращаться.
19.		Еда должна быть лекарством.
20.		Коротко о многом. Польза молочных продуктов.
21.		Здоровые советы. Витамины и витаминчики.
22.		Сюжетно-ролевая игра. Гигиена и культура питания.
23.		Проект «Букет для здоровья»
Т 4. Давайте поможем друг другу (12 часов)		
24.		Игра «Спрашивайте – отвечаем». Полезные и вредные привычки.
25.		Влияние компьютерных игр на здоровье ребёнка.
26.		Тренинг «Добрые дела и слова – помощники здоровья»

27.		В дом, где смеются, приходит счастье.
28.		Характер. Анализ положительных и отрицательных черт характера сказочных героев.
29.		Вместе весело шагать... Мои друзья.
30.		Дружный класс. Взаимоотношения в коллективе.
31.		Проект «За что я уважаю своего друга»
32.		Круглый стол «Доброта спасёт мир»
33.		Тестирование «Знания-сила»
34.		Конкурс рисунков «Здоровые люди-счастливые люди»
35.		Выставка творческих работ детей.

Валеология

2 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
Т 1. Человек и здоровье (8 часов)		
1.		Беседа-диалог «Что такое здоровье?».
2.		Советы «Доктора воды». Личная гигиена.
3.		С голубого ручейка начинается река, а день – с хорошего настроения.
4.		Сон – лучшее лекарство.
5.		Правильная осанка – путь к здоровью.
6.		Учимся правильно жить и дружить. Игра «Поссорились - помирились» .
7.		Закаливание «Не бойтесь холодной воды».
8.		Ролевая игра «Учись совершать хорошие поступки».
Т 2. Школа здорового питания (5 часов)		
9.		Путешествие в страну правильного питания.
10.		Проект «Полезные продукты и их значение для роста и развития организма».
11.		Производство, распространение и хранение продуктов.
12.		Гигиена ротовой полости. Практическое занятие «Уход за зубами».
13.		Театр-экспромт «Как вести себя за столом»
Т 3. Вредным привычкам рядом с нами места нет!(6 часов)		
14.		Моё здоровье и компьютер.
15.		Что мне мешает при выполнении домашнего задания?
16.		День здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе.
17.		Круглый стол «Как надо вести себя в школе».
18.		Вредные и полезные привычки. Игра «Хорошо – плохо».
19.		Урок – проект «Мои успехи в школе».
Т 4. Безопасность детей на дорогах и дома (7 часов)		
20.		Дорога – место повышенной безопасности. Безопасный переход

		проезжей части дороги.
21.		Правила поведения в общественном транспорте.
22.		Один дома. Безопасность в доме.
23.		Сюжетно-ролевая игра «Если ты потерялся».
24.		Опасные вещества.
25.		Безопасные места для игр и развлечений.
26.		Правила поведения с незнакомцами. Как звать на помощь.
Т 5. Мир эмоций (9 часов)		
27.		Урок – игра «Складывание пазлов хорошего настроения».
28.		Аукцион идей «Как стать порядочным человеком».
29.		Уважение к себе и другим людям. Отношение к инвалидам.
30.		Чтение и обсуждение произведений о борьбе добра и зла.
31.		Острое словечко колет сердечко.
32.		Проект «Я и мои друзья». Чему я научился у своих друзей.
33.		Творческая мастерская «Подарок другу»
34.		Какой я, какие другие? Чему я научился у своих друзей.
35.		Марафон знаний.

Валеология

3 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
Т 1. Человек и его здоровье (9 часов)		
1.		Валеология – наука о здоровье.
2.		Режим дня – первый шаг к воспитанию организованности.
3.		Строение моего тела. Правильная осанка – лучшая профилактика от сколиоза. Комплекс упражнений «Здоровье позвоночника»
4.		Мир микробов и болезни. Профилактика кишечных инфекционных болезней.
5.		Урок – тренинг. Учимся правильно дышать. Дыхательная гимнастика.
6.		Слух и шум. Как они зависят друг от друга. Составление памятки по профилактике снижения, потери слуха.
7.		Урок – практикум. Глаза – зеркало души. Как сохранить зрение? Зрительная гимнастика.
8.		Если сладко спится – сон хороший снится. Моя оздоровительная программа.
9.		Моё здоровье в моих руках. Игра «Что? Где? Когда?»
Т 2. Заповеди здорового питания (7 часов)		
10.		Азбука полезных продуктов. Режим питания. Составление меню.
11.		Путешествие в город Витаминов.
12.		Проект «Где живут витамины».
13.		Коллаж «Вода в жизни человека».

14.		Пищевые пристрастия. Игра «Полезно – не полезно»
15.		Как избежать пищевых отравлений. Составление инструкции по профилактике. Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами.
16.		«Живая» пицца. Немного слов о хлебе.
Т 3. Удивительное в тебе самом (10 часов)		
17.		Голова без памяти, что крепость без гарнизона. Комплекс упражнений для развития памяти.
18.		Чувства и поступки. Разбор проблемных ситуаций.
19.		Стресс. Это хорошо или плохо? Аутотренинг.
20.		Добро и зло. Ложь большая и маленькая. Ролевая игра « Будем делать хорошо и не будем плохо»
21.		Проект «Воспитавай себя сам»
22.		Правила хорошего тона. День приветствий. Игра «Здравствуйте»
23.		Выбор друзей – дело ответственное. Составление книжки – малышки. Пословицы и поговорки о дружбе.
24.		Всегда ли нужно перенимать привычки взрослых?
25.		Искусство одеваться. Одежда для мальчиков и девочек. Рисование одежды для мальчиков и девочек.
26.		Умей отдыхать. Активный и пассивный отдых. Спортивные игры на свежем воздухе.
Т 4. Безопасность жизнедеятельности (9 часов)		
27.		Ролевая игра «Один дома». Незнакомец – друг или враг.
28.		Правила пожарной безопасности и поведения при пожаре. Способы эвакуации.
29.		Страна Светофория. Игротека. Игры – соревнования по ПДД.
30.		Поведение вблизи водоёмов. Правила безопасного поведения на воде.
31.		Викторина «Чрезвычайные ситуации».
32.		Тепловой и солнечный удар. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
33.		Азбука лекарственных растений.
34.		Урок – КВН. Оценим свои знания и умения.
35.		Выставка творческих работ детей.

Валеология

4 класс

№ п/п	Дата	Тема урока
Т 1. Здоровье человека (5 часов)		
1.		Как стать здоровым?
2.		Здоровый и спокойный сон.
3.		Аккуратность и личная гигиена. Два вида грязи – внешняя и

		«внутренняя».
4.		Закаливание – укрепление иммунитета.
5.		Поговорим об одежде. Одежда для школы и отдыха. Дизайнерский конкурс «Модель одежды для школы и отдыха»
Т 2. Организм человека как биологическая система (6 часов)		
6.		Беседа-диалог «Кровь и система кровообращения».
7.		Опорно-двигательная система. Маленькие рекомендации.
8.		Как мы дышим. Гигиена дыхания и профилактика заболеваний органов дыхания.
9.		В каких отделах и как «варится» пища? Роль пищеварительной системы в сохранении здоровья человека.
10.		Высшая нервная деятельность человека. Проект «Методы развития мозга».
11.		Органы чувств. Профилактика заболеваний органов зрения и слуха.
Т 3. Питание и здоровье (4 часа)		
12.		Составляющие питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.
13.		Культура питания. К чему может привести недоедание и переедание?
14.		Говорящая выставка. Вредные продукты.
15.		Что нам советует народная медицина?
Т 4. Медицина и ты (8 часов)		
16.		Умей оказать первую медицинскую помощь. Правила обработки ран.
17.		Урок – практикум. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
18.		Пищевые отравления. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.
19.		Инфекционные заболевания. Пути предупреждения.
20.		Антибиотики – польза и вред.
21.		СПИД – болезнь века.
22.		Аукцион знаний «Моя аптечка».
23.		Проект «Профессия – медик».
Т 5. Эмоциональное здоровье (6 часов)		
24.		Полезные и вредные привычки. Запретные знаки «Научись говорить «нет».
25.		Хочу, могу и должен.
26.		Что такое толерантность?
27.		Ты – собеседник.
28.		Наши эмоции и как ими управлять?
29.		Игра «Конфликт. Как его избежать?»
Т 6. Экология жизни человека (6 часов)		
30.		Влияние климатических факторов на организм человека.

31.	Экологические проблемы нашего региона.
32.	Экологическая игра «Воздух и здоровье человека».
33.	Загрязнение водоёмов. Экскурсия к водоёму.
34.	Отдых на природе.
35.	КВН здоровья

ГЛОССАРИЙ

(собрание глосс (непонятных слов или выражений) – словарь терминов)

Агрессивность – свойство личности, которое проявляется в тенденции к нападающей тактике поведения, в склонности часто и интенсивно переживать чувство гнева, враждебности, в стремлении причинять кому-либо или чему-либо ущерб.

Болезнь — это процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного (чрезвычайного) раздражителя внешней или внутренней среды, характеризующийся понижением приспособляемости живого организма к внешней среде при одновременной мобилизации его защитных сил.

Воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия.

Гигиена [гр. hygieinos – здоровый; Hygieia – Гигия, дочь Эскулапа, богиня здоровья] – область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Дискомфортное состояние – состояние, характеризующееся неприятными субъективными ощущениями (ощущение неудобства, головная боль, и т.п.), которое часто сопровождается неблагоприятными психофизиологическими сдвигами.

Действия импульсивные – произвольные действия, возникающие под влиянием ситуации и недостаточно контролируемые сознанием.

Жизнедеятельность – внутренняя и внешняя активность личности в конкретных условиях.

Жизнеобеспечение – совокупность мероприятий, необходимых для создания условий сохранения жизни, здоровья и работоспособности людей в определенных обстоятельствах.

Застенчивость – черта характера, проявляющаяся в смущении, тревожности, нерешительности, затруднениях в общении, вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе собеседников.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недугов.

Интеллигентность (от лат. *Intelligens* – понимающий, мыслящий, знающий) – совокупность личностных качеств человека, свидетельствующих о высоком уровне развития его интеллекта, образованности и поведения. Интеллигентный человек настроен на приобщение к богатствам мировой культуры, на приоритет общечеловеческих ценностей во всех сферах деятельности общества, на реализацию высших идеалов в своей деятельности. В своих поступках он следует велению совести и чувству справедливости, способен к состраданию, порядочен и тактичен, терпим к инакомыслию, принципиален.

Иммунитет [лат. *immunitas* – освобождение, избавление от чего-либо] – невосприимчивость или малая реактивность организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам, его способность защитить свою целостность и биологическую индивидуальность.

Напряженность психическая – психическое состояние, обусловленное ожиданием, ощущением неблагоприятного для субъекта развития событий.

Оздоровление [приставка «о» означает улучшить, прибавить, сделать более благоприятным + здоровье] – улучшение здоровья, прибавление количества здоровья, независимо от того, болен человек или здоров, сделать более здоровым.

Отношение к здоровью – система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определенная оценка индивидом своего физического и психического состояния.

Перенапряжение – состояние организма, развивающееся при непосильной психической или физической нагрузке на него в неблагоприятных условиях внешней среды и характеризуемое полной или частичной потерей работоспособности.

Переутомление – состояние организма, близкое к патологическому, характеризующееся существенным снижением работоспособности и качественными изменениями ряда физиологических функций; возникает при нарушении режима труда и отдыха.

Предболезненное состояние – это нарушение функционирования психических и соматических систем, которые пока не привели к полному их расстройству (болезни), но, если неблагоприятные воздействия будут действовать и в дальнейшем, непременно приведут к развитию таковых.

Привычки – сложившиеся социально обусловленные динамические стереотипы способов поведения, возможность осуществления которых в

определенной ситуации приобретает силу потребности: как активно способствующие сохранению здоровья, так и наносящие ему ущерб.

Профилактика болезней – конкретные действия обучающегося, специально и непосредственно направленные на поддержание оптимального состояния своего здоровья.

Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Реабилитация [лат. re... возобновление или повторность действия + позднелат. bilitation – нарушение] – медицинское восстановление нарушенных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов, достигаемое применением комплекса медицинских, педагогических и социальных мероприятий.

Симптом [гр. symptoma – совпадение, признак] – характерное проявление, признак какого-либо нарушения, болезни.

Стиль жизни – индивидуальные особенности поведения, общения, склада мышления человека.

Толерантность [лат. tolerantia – терпение] – 1) полное или частичное отсутствие иммунологической реактивности, т.е. потеря (или снижение) организмом человека способности к выработке антител в ответ на антигенное раздражение; 2) способность организма переносить неприятное влияние того или иного фактора среды; 3) терпимость к чужому образу жизни, поведению, взглядам, мнениям.

Условия жизни – все опосредствующие и обуславливающие образ жизни факторы (материальные, природные, социальные, политические, духовно-нравственные, культурные).

Факторы риска – факторы внешней и внутренней среды организма, поведенческие факторы, способствующие увеличению вероятности развития заболеваний, их прогрессированию и неблагоприятному исходу.

Физическое развитие – процесс изменения и совокупность морфологических и функциональных свойств организма. Физическое развитие человека обусловлено биологическими и социальными факторами; его уровень – один из основных показателей социального здоровья населения.

Формирование здорового образа жизни – побуждение к активному включению в повседневную жизнь индивида различных форм поведения, полезных для здоровья; отказ от вредных для здоровья привычек; овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для

здоровья начать здоровый образ жизни, постепенно добиваясь того, чтобы повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Эйфория [гр. euphoria – хорошо + phero – переношу] – неоправданное реальной действительностью благодушие, повышено радостное настроение, отмечающееся при легкой степени алкогольного и наркотического опьянения, поэтому педагогу следует быть внимательным к учащемуся при появлении признаков неадекватно повышенного настроения.

Информационное ассорти

То, что даровано природой, надо благодарно принимать

Чтобы никогда не жаловаться на плохую память, нужно регулярно есть **морковь**. Она стимулирует обмен веществ в мозге.

Для удержания в памяти большого количества информации нужно ежедневно выпивать по стакану **ананасового сока**. Он содержит много витамина С.

Полезно для памяти также есть **рыбу и морепродукты, морскую капусту** с высоким содержанием йода, которые улучшают умственные способности.

А вот все **цитрусовые**, а также **хрен, шиповник, квашенная капуста и щавель** снабжают мозг витамином С, отвечающим за развитие интеллекта, сохранение и укрепление памяти.

Для укрепления памяти включайте также в рацион **отруби, горох, фасоль, гречку, йогурт**, которые богаты витамином В.

Лук весьма полезен при умственном переутомлении. Небольшая луковица в день улучшит снабжение мозга кислородом и снимает усталость.

Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга, повышают общий тонус организма. Они отвечают за способность усваивать информацию и процессы запоминания.

Капуста снимает нервозность и раздражительность. Капустный салат с вечера и утром перед экзаменом избавит вас от волнений и дрожи, а, следовательно, обеспечит хорошую отметку. В цветной капусте витамина С в 10 раз больше, чем в обычной.

Лимон хорошо освежает мысли и облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С. Соком лимона можно лечить очень многие воспаления и раздражения кожи, что делали древнейшие целители.

Черника – самая питательная ягода для мозга! Она, как ни что другое, способствует мозговому кровообращению, улучшает зрение, снимает утомление глаз и хорошо помогает при диабете.

Клубника – нейтрализует плохие эмоции, предотвращает стресс и гасит его остаточные явления.

Малина – повышает общий тонус, снижает высокую температуру тела, снимает воспаление. Очень богата эта ягода железом и витамином С.

Тренировка – залог здоровья. Зарядка для мозга.

Наиболее продуктивно мозг и память работают с 8 до 12 часов и с 17 до 19 часов.

- ❖ Считайте от 1 до 100, а затем ведите обратный счёт от 100 до 1.
- ❖ Повторяйте таблицу умножения, складывайте, умножайте и делите в уме числа.
- ❖ На каждую букву алфавита назовите какое – либо слово или сначала мужские, а затем женские имена.
- ❖ Попросите прочитать вам вслух 10 разных слов. Постарайтесь воспроизвести слова в том порядке, в котором они были зачитаны.
- ❖ Запоминайте иностранные слова.
- ❖ Напишите список продуктов, которые нужно купить, спрячьте перечень в карман и постарайтесь купить товары по памяти.
- ❖ В магазине считайте сумму товара и полагающуюся сдачу.
- ❖ Каждый вечер перед сном вспоминайте прожитый день, повторяя все события, имена и фамилии людей, с которыми вы встречались.
- ❖ Запоминайте различные предметы и их расположение в местах, где вы бываете. Потом, закрыв глаза, представляйте картинку со всеми деталями.
- ❖ Когда читаете новый текст, представляйте его в виде детальной картинки. Метод ассоциации прекрасно тренирует память и помогает надолго запомнить усвоенную информацию.
- ❖ Разгадывайте кроссворды и играйте в логические игры.
- ❖ Учите наизусть стихи, песни, прозу.
- ❖ Соблюдайте правильный режим дня, высыпайтесь.

Невероятное о Coca-Cola

У **Coca-Cola** много почитателей, однако далеко не все знают шокирующую правду об этом напитке. Стоит разобраться в удивительных свойствах «газировки» и её воздействии на организм.

Шокирующие свойства:

- ❖ В США патрульная полиция некоторых штатов держит в машине бутылки **Coca-Cola**. Отмечено, что напиток отлично смывает кровь с асфальта после аварий.
- ❖ Если мясной стейк залить «колой», через 2 дня его просто не станет.
- ❖ **Coca-Cola** отлично чистит унитаз.
- ❖ Жидкость успешно применяют для устранения ржавчины.
- ❖ **Coca-Cola** выводит жирные пятна с ткани. Но нужно в таком случае применять с порошком.
- ❖ Если налить в чайник **Coca-Cola** и оставить её на весь день, она удалит всю накипь и чайник будет внутри как новый.
- ❖ **Coca-Cola** поможет избавиться от слизняков, если её налить в плоские широкие блюда и расставить у себя в саду.
- ❖ **Организм человека.** Со стаканом напитка человек моментально получает дневную норму сахара, а именно 10 чайных ложек. Через 20 минут после распития газированной воды в крови резко возрастает уровень глюкозы, а печень превращает сахар в жир. Через 40 минут человек ощутит пик прилива сил, так как его организм полностью усвоит кофеин, входящий в состав напитка. Ещё через несколько минут начинается выработка гормона удовольствия – дофамина. Фосфорная кислота ускоряет обмен веществ, из-за чего человек стремительно теряет кальций. Вместе с этим элементом выводится цинк и магний. Через 1,5 часа человек чувствует резкий упадок сил, что вызывает раздражительность, апатию и сонливость. Такие «энергетические качели» вредны для организма, так как они провоцируют неравномерное колебание давления и сахара в крови.

Выберите свою кашу

Гречневая. Богата железом, кальцием, витаминами группы В, содержит много легкоусвояемых белков (поэтому в Китае её считают равноценной заменой мясу). Нормализует пищеварение и работу кишечника.

Кукурузная. Способствует оздоровлению кишечника, содержит кремний, который положительно влияет на состояние зубов. Способна выводить жир из организма.

Манная. Вопреки сложившемуся стереотипу, далеко не самая полезная каша. Во-первых, содержит очень аллергенный растительный белок – глютен, во-вторых, вымывает из организма кальций. С другой стороны её рекомендуют всем, страдающим от болезней желудка.

Овсяная. Довольно калорийная, даёт «обволакивающий» эффект. Полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка и т.д.).

Перловая. Нормализует обмен веществ (например, на начальных стадиях ожирения), богата микроэлементами, витаминами группы В. Хорошо помогает при аллергии, рекомендуется для профилактики малокровия.

Пшённая. Выводит из организма лишние минеральные соли, связывает и выводит из организма жиры. Пшено богато витамином А, который помогает удерживать влагу в клетках кожи. Кроме того, каша содержит соли кальция и магния, которые необходимы для нормальной работы сердца и сосудов.

Рисовая. Самая низкокалорийная каша. Содержит много растительных протеинов и крахмала, легко усваивается.

Как правильно загорать

Основные правила, о которых должен помнить каждый загорающий:

- ❖ Надевайте шляпу с широкими полями. Обязательно солнцезащитные очки.
- ❖ Забудьте о пляже с 11 до 15 часов – прямые жгучие лучи солнца нанесут коже непоправимый вред.
- ❖ Солнцезащитное средство наносите за полчаса до выхода на солнце, а не на пляже, и уж тем более не в конце пребывания там. Наносите крем толстым слоем, чтобы на коже была плёнка. Повторяйте эту процедуру после каждого купания и обильного потоотделения.
- ❖ Учтите: толща воды, как и одежда, не спасает от ожогов. Вы можете получить ожог, если проведёте весь день на пляже в тонкой хлопковой рубашке, не воспользовавшись солнцезащитным средством. Не верьте облакам и туману! Они пропускают половину всех ультрафиолетовых лучей.
- ❖ Если вы всё-таки получили ожог, первым делом примите холодную ванну или смочите обожжённое место влажной тканью. Ни в коем случае не принимайте затяжные ванны!
- ❖ Осторожнее с мылом: мыло может сушить и раздражать обожжённую кожу. Если вы должны использовать мыло, пользуйтесь только мягкими сортами и очень хорошо его смывайте.

- ❖ Для организма нужен хороший отдых, чтобы восстановиться от ожога. Поэтому попробуйте насыпать талька на простыни, чтобы свести до минимума раздражение и трение.
- ❖ Находясь на солнце, следует больше двигаться – плавать, бегать, играть. Лучше ходить босиком, чем в тапочках.
- ❖ Если хотите быть бодрыми, весёлыми и подвижными даже в самую жаркую погоду, тогда пейте не менее 2 литров жидкости в день, а в жару и при постоянных занятиях спортом даже больше.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплекс № 1 (упражнения для снятия зажатости)

Упражнения для полного СНЯТИЯ зажатости в позе, движениях, манере держать себя. Внешнее расслабление даст толчок к нейтрализации внутренней скованности.

1. Упражнение "Походка"

Учитель обращается к подростку: "Смотри, как я хожу! Какая у меня походка? Быстрая или медленная? Можешь ли ты что-нибудь сказать о моем характере, наблюдая за тем, как я двигаюсь? А теперь попробуй пройтись сама! Хорошо у тебя получается!"

"А можешь пройтись так, как будто тебе вообще все безразлично: смотрят на тебя или нет? А можешь пройтись так, как ходят женщины в 50 лет с тяжелыми сумками? А как ходят-подпрыгивают девчонки 9-10 лет? А как может пройтись девушка, которая уверена в том, что она самая красивая?" Каждое предложение о выполнении той или иной походки учитель сначала показывает сам, предлагая своей клиентке повторить, основываясь на своей манере ходьбы.

2. Упражнение "Яблоко"

Учитель и подросток стоят друг против друга на расстоянии 1,5 метра. Учитель говорит: "Представь, что мы с тобой находимся в саду. Перед нами - яблоня, увешанная прекрасными, сочными плодами. Видишь, на верхней ветке висит самое спелое яблоко? Наверное, оно и самое вкусное! Давай попробуем его достать!"

Не получается? Тянись выше, вытягивайся как можешь! Руку - выше! Еще выше! Ух! Достали яблоко!" (выдох)

Длительность такого игрового упражнения - 2-3 минуты.

3. Упражнение "Интегративное дыхание"

Упражнение выполняется стоя. Ноги - на ширине плеч, пальцы рук сцеплены спереди. Руки - вверх, немного назад (вдох). Потянуться. Затем резко

опустить руки вниз, достать носки ног (выдох). Упражнение рекомендуется проделать 4-5 раз в течение 1-2 минуты.

Комплекс № 2 (аутотренинговые упражнения)

1. “Сеанс психофизической настройки”

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Продолжительность: 10 мин.

1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали... Выдох удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...

2. Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...

3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...

4. Вы — птица... Ваши крылья — это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.

5. Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: “Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...”

Сеанс подходит к концу:

“Я считаю с трех до одного... “Три” — сонливость проходит, “два” — я потягиваюсь, “один” — я бодр и полон сил!”

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

2. “Мобилизация”.

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 3 мин.

Сделайте глубокий вдох — выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

1. “Я хорошо отдохнул...”

2. “Мои силы восстановились...”

3. “Во всем теле ощущаю прилив энергии...”

4. “Мысли четкие, ясные...”

5. “Мышцы наполняются жизненной силой...”

6. “Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...”
7. “По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...”
8. “Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...”
9. “Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза...”

Комплекс № 3 (медитативные техники)

Данный метод является наиболее эффективным в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основан на достижении покоя, освобождении от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, “очищению разума” и накоплению энергии.

Техники могут применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха. Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

1. “Концентрация на медитативном дыхании” (дыхательная техника)

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3—5 мин.

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: “Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...”

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются. Это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

2. “Высокая энергия” (зрительная техника)

Цель: заряд краткосрочной энергией и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

3. “Избавление от тревог” (зрительная техника)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 2—3 мин.

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются

ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

4. “Хрустальное путешествие” (зрительная техника)

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

5. “Да — да — да” (голосовая техника)

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 1—3 мин.

В течение 1—3 минут постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать “да—да—да” с различными интервалами, интонацией и громкостью.

6. “Разговор на незнакомом языке” (голосовая техника)

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 1—1,5 мин.

Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Примечание: во время упражнения “выбалтывается” много беспокоящего, скрытого в подсознании.

7. “Медитативное пение” (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Необходимое время: 1—1,5 мин.

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте “А-У-М” с разной интонацией.

8. “Гудение” (голосовая техника)

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 1—1,5 мин.

Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

Примечание: при групповом выполнении рекомендуем ведущему отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально положительным.

Комплекс № 4 (релаксационные техники)

Преимущество этих техник в том, что они позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально, особенно когда становится привычным их выполнение.

1. “Антистрессин”

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 2 – 5 мин.

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните и задержите дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком “хаааааааа”. Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: “Я”, при выдохе — “расслаблен”. Повторите упражнение 5 раз.

В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке отдохнуть. Лягте, почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас омывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, так спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... Вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем ведущего. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

2. “Гора с плеч”

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 сек.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

3. Убежище

Цель: осознание чувства безопасности.

Представьте себе, что есть удобное, надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это удобное безопасное место. Когда ложитесь спать, представьте, что направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, вы сможете отправляться туда и днём. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище.

Творческие задания

1. 10 «нельзя»
2. Если добрый ты, то ты должен...
3. Мой цветик-семицветик (что способствует моему здоровью; мои пожелания и т.д.)
4. Я дарю тебе свои пожелания...
5. Что бы я положил в копилку добрых дел (полезных советов)
6. Перед какими словами я бы поставил частицу «НЕ»
7. Как можно утешить больного друга?
8. Кому бы вы хотели подарить свои улыбки?
9. За кого вы радуетесь, за кого расстраиваетесь, кому сочувствуете?
10. Напишите благодарственное письмо (маме, учителю, доктору...)
11. В каких поступках проявляется доброта одноклассников?
12. На кого бы ты хотел быть похожим?
13. Путешествие в город Здоровьегорск или по Городу детства.
14. Лучший словесный букет моему (моей)...
15. Война с королём Мусора
16. Царица – Водица
17. Удивительное – рядом
18. Если крепок и здоров, к делам серьёзным ты готов!
19. Диалог активности и лени
20. Люди с самого рождения жить не могут без движения
21. Еда глазами сытого и голодного
22. Секрет здоровья
23. Здоровье сберегу – сам себе я помогу
24. Враги здоровья
25. Нет здоровья без природы
26. Письмо Неболейке
27. Наши друзья с огорода и сада

Листы самоконтроля

❖ Сенкан

Здоровье

_____ , _____ , _____
какое? какое? какое?

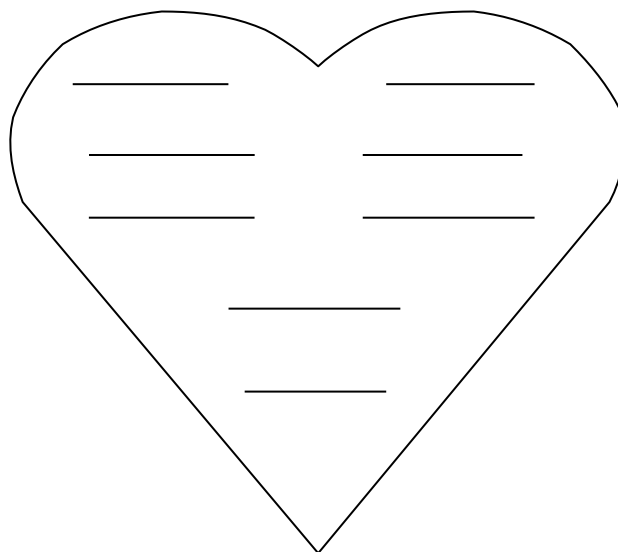
_____ , _____ , _____
что делает? что делает? что делает?

_____ .
предложение со словом «здоровье»

_____ .
синонимы и антонимы к слову «здоровье»

❖ Сокровища сердца

Напишите, какие сокровища живут в сердце доброго человека



❖ Моё мнение

1. По вашему мнению, каких людей больше - добрых или злых?

2. Вы встречали добрых людей? Назовите их.

3. Умеете ли вы быть добрыми? Опиши ситуацию из жизни.

❖ Отгадай – ка!

Какая схема подходит к данному слову? Объясни свой выбор.

Спорт а) $\triangle \bigcirc \triangle \bigcirc \triangle$ б) $\triangle \triangle \bigcirc \triangle \triangle$ в) $\triangle \triangle \bigcirc \triangle \triangle$

Воздух а) $\square \square \bigcirc \square \bigcirc \square$ б) $\square \bigcirc \square \square \bigcirc \square$

в) $\square \bigcirc \square \bigcirc \square \square$

Вода а) $\triangle \bigcirc \triangle \bigcirc$ б) $\triangle \triangle \bigcirc \bigcirc$ в) $\triangle \bigcirc \triangle \bigcirc$

Вспомни и запиши пословицы (поговорки) с этими словами.

❖ **Отгадай – ка!**

Установи закономерность и запиши пропущенное число (букву)

а) Здоровье – 8

закаливание – 11

организм - ?

(ключ к отгадке: считаем количество букв)

б) школа – 5 – 5

учитель – 7 – 6

семья - ?

(ключ к отгадке: считаем количество букв и звуков)

в) дети – с

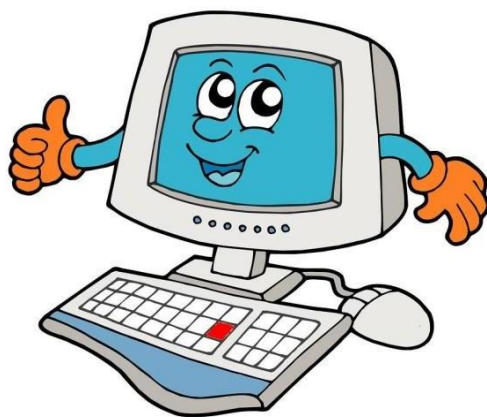
весёлый – п

развиваются - ?

(ключ к отгадке: называем часть речи)

Составь и запиши связное предложение, используя слова одной группы.

❖ **Подумай – ка!**



Хорошо

Плохо

❖ Запиши – ка!



Полезные

Вредные

❖ **Закончи предложения по теме**

«Добрые слова и дела – помощники здоровья»

Я знаю волшебные слова _____

Меня благодарили за _____

Мои добрые дела в классе _____

Мои добрые дела дома _____

Мне не нравится, когда _____

❖ **Как ты понимаешь смысл пословиц?**

Друг познаётся в беде. _____

Дружба крепка не лестью, а правдой и честью. _____

С кем из одноклассников я хотел бы дружить и почему? _____

❖ Мой поступок

Как бы ты поступил, если бы старенькая бабушка попросила бы сходить в аптеку, а тебя ждут друзья? _____

В классе учится девочка, которая плохо видит и поэтому носит очки. Некоторые ученики её обижают, дразнят. Как ты поступишь? Что посоветуешь одноклассникам? _____

❖ Какой Я?

Раскрась солнышко. На каждом лучике напиши свои положительные черты характера, а под лучиками – отрицательные, от которых ты хотел (-а) бы избавиться.

