

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Дом детского творчества «Радуга»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ  
ЦЕЛЕВОЙ ПОДПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»**

п. Заокский  
2007

Настоящие рекомендации призваны подсказать педагогам некоторые направления, формы и методы работы с детьми по реализации целевой подпрограммы «Здоровье».

**Задача:** сформировать у детей и подростков систему знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей. Обеспечить воспитанников необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

**В этих целях рекомендуется:**

1. Использовать различные формы работы:

- динамическая пауза;
- беседы;
- спортивные мероприятия;
- сюжетно – ролевые игры и др.

2. Организовывать и проводить:

- спортивные праздники;
- олимпиады;
- состязания;
- конкурсы;
- КНВ, викторины по темам охраны здоровья и др.

3. Организовывать профилактические, оздоровительные и коррекционные мероприятия:

- работа по профилактике сохранения зрения у воспитанников;
- психопрофилактическая работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях;
- проведение познавательно-развивающих занятий.

4. Организовать и провести цикл бесед:

- Самопознание;
- Я и другие;
- Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;
- Питание и здоровье;
- Основы личной безопасности и профилактика травматизма;
- Культура потребления медицинских услуг;
- Предупреждение употребления психоактивных веществ.

## Рекомендуемый цикл бесед для младшего школьного возраста

Темы бесед	Содержание	Ожидаемый результат
<p><b>Самопознание</b></p>	<p><b>Знание своего тела</b> Части тела, их функциональное назначение. Внутренние органы и их назначение. "Язык" тела. Здоровье и болезни, гуманное отношение к физическим недостаткам.</p> <p><b>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</b> Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражение чувств.</p>	<p>Ребенок может называть органы и части тела, их функциональное предназначение. Умеет: рассказывать о своих телесных ощущениях; объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни, рассказать о субъективных признаках своей усталости. Доброжелательно относится к инвалидам.</p> <p>Умеет распознавать основные эмоции у себя и у других, словесно объяснить их; словесно описать свои ощущения, выразить готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха.</p>
<p><b>Я и другие</b></p>	<p><b>Правила межличностного общения:</b> предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи – семья. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.</p>	<p>Ребенок должен знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях; знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье. Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах, корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми, определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели, соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.</p>
<p><b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b></p>	<p><b>Гигиена тела</b> Кожа. Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами, ногтями.</p> <p><b>Гигиена полости рта</b> Общие представления о гигиене полости рта. Уход за зубами.</p>	<p>Ребенок должен уметь быть опрятным, обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви, регулярно выполнять гигиенические процедуры поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.</p> <p>Ребенок ценит здоровье зубов, понимает необходимость сохранения зубов, имеет навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес.</p>

<p><b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b></p>	<p><b>Гигиена труда и отдыха</b>  Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Факторы, приводящие к утомлению органы зрения.</p> <p><b>Профилактика инфекционных заболеваний</b>  Микромир: микробы, простейшие грибки. Взаимодействие человека с микромиром. "Хорошие" и "плохие" микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы "пассивной" защиты от болезни: мытье рук, одноразовые шприцы и т.д. Представление об "активной" защите – иммунитете.</p>	<p>Умение распределять свое время (составление режима дня на неделю и соблюдение его), распознавать признаки утомления.</p> <p>Умение использовать "пассивную защиту" при контакте с больным человеком.  Осознание моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания.</p>
<p><b>Питание и здоровье</b></p>	<p><b>Питание – основа жизни</b>  Основные принципы здорового питания  Вода – источник жизни.  Непереносимость отдельных блюд.  Правила поведения за столом.</p> <p><b>Гигиена питания</b>  Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.</p>	<p>Умение соблюдать элементарные правила питания, пользоваться столовыми приборами.</p> <p>Навыки соблюдения правил хранения пищевых продуктов, обработки фруктов и овощей перед употреблением, мытья посуды.</p>
<p><b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма</b></p>	<p><b>Безопасное поведение на дороге</b>  Основные ситуации – "ловушки", в которые обычно попадают дети: "закрытый обзор", "отвлечение внимания", "пустынная улица", "середина проезжей части", "родители с детьми". Правила безопасности у ж/д путей.</p> <p><b>Бытовой и уличный травматизм</b>  Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Пиротехнические средства. Электротравма. Падение с высоты. Игры с острыми предметами. Правила безопасности езды на велосипеде. Первая помощь при простых ранах, укусах зверей, насекомых, змей.</p> <p><b>Поведение в экстремальных ситуациях</b>  Экстремальная ситуация в городе.  Экстремальная ситуация в деревне.</p>	<p>Умение прогнозировать развитие ситуации на дороге. Иметь навыки наблюдения, "сопротивления" волнению и спешки, "переключения" внимания на дорогу. Соблюдение правил безопасности у ж/д путей.</p> <p>Умение распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Предвидеть возможность травмы, ожога, падения и избегать их. Иметь навыки безопасного обращения с острыми предметами, электроприборами, умение обесточить их. Применять на практике правила безопасной езды на велосипеде. Умение оказать помощь при простых ранах, распознавать негативные реакции животных и избегать их укусов.</p> <p>Освоение трех моделей поведения в экстремальных ситуациях: "зиви на</p>

	Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком. Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи 01,02,03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.	помощь", "уйди из ситуации", "принимай меры по самоспасению". Знать способы тушения огня, действия по эвакуации из помещений. Владеть навыками по самоспасению.
<b>Культура потребления медицинских услуг</b>	<b>Выбор медицинских услуг</b> Поликлиника и вызов врача на дом. Служба "03", неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.  <b>Обращение с лекарственными препаратами</b> Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Правила утилизации лекарственных средств с истекшим сроком годности.	Знание, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, иметь навыки обращения. Знать, зачем людей госпитализируют. Уважительное отношение к медперсоналу.  Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в упаковке, проверять срок годности, применять по назначению, не употреблять неизвестные лекарства)
<b>Предупреждение употребления психоактивных веществ</b>	Общее представление о психоактивных веществах. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Правила поведения с людьми, употребляющими психоактивные вещества.	Понимание того, что алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Избегать ситуации пассивного курения.

## Рекомендуемый цикл бесед для среднего школьного возраста

Темы бесед	Содержание	Ожидаемый результат
<b>Самопознание</b>	<b>Знание своего тела</b> Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления. Индивидуальные особенности строения и развития тела.  <b>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</b> Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы преодоления стресса. Биологические основы поведения, взаимосвязь физического и психологического здоровья.	Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения – рост, вес, частоту пульса, температуру тела, тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию. Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь отличать отклонения от нее. Соблюдение индивидуального режима нагрузки. Доброжелательное отношение к физическим недостаткам людей.  Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

<p><b>Я и другие</b></p>	<p>Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, активное слушание. Критика и её виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, педагогами, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. "Инструменты" общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Ролевые позиции в семье.</p>	<p>Умение преподнести себя; слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор; критиковать, хвалить, принимать похвалу. Иметь навык принятия решения. Уметь аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях. Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Уметь принимать самостоятельные и коллективные решения. Иметь навыки выхода из группы. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Активная позиция неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, проявление агрессии).</p>
<p><b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b></p>	<p><b>Гигиена тела</b> Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Уход за кожей лица, рук, ногами, ногтями. Типы волос, уход за волосами. Правила выбора гигиенических средств. Правила личной гигиены подростков. Предметы личной гигиены. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.</p> <p><b>Гигиена полости рта</b> Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, пасты. Заболевания десен, зубов, меры их профилактики. Стоматологические профилактические осмотры.</p> <p><b>Гигиена труда и отдыха</b> Биологические ритмы организма: суточные, сезонные. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Признаки переутомления и их методы снятия. Оптимальные условия труда.</p> <p><b>Профилактика инфекционных заболеваний</b> Причины возникновения инфекционных заболеваний. Их возбудители. Пути передачи. Механизмы защиты. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание. Ответственность за распространение инфекции. Туберкулез, его предупреждение.</p>	<p>Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность. Умение подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами.</p> <p>Умение выбрать зубную щетку, пасту. Замена зубной щетки 1 раз в 3 месяца. Посещение стоматолога с целью профилактики 1 раз в год.</p> <p>Умение планировать свою деятельность с учетом индивидуальных ритмов (включая физические и умственные нагрузки), регулировать воздушно-тепловой режим в помещении. Иметь навыки снятия утомления глаз. Уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями.</p> <p>Умение вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях. Иметь навык регулярного прохождения медосмотров, четкие представления о поведении при подозрении на инфекционное заболевание.</p>

<p><b>Питание и здоровье</b></p>	<p><b>Питание – основа жизни</b>          Основные блюда, их значение. Составление индивидуального меню. Пищевые риски. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и ягоды.</p> <p><b>Гигиена питания</b>          Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.</p>	<p>Умение организовать собственное питание в течение рабочего дня с учетом физиологических потребностей организма, различать ядовитые грибы и ягоды, избегать пищевых факторов риска.</p> <p>Умение оценить правильность и сроки хранения продуктов по упаковке. Иметь навык чтения информации на этикетках продуктов.</p>
<p><b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма</b></p>	<p><b>Безопасное поведение на дороге</b>          Ситуация самостоятельного движения по улице. Предметы, мешающие обзору: "кусты у подъезда", "стоящие машины", "угол дома" и т.д. Пересечение улицы по пешеходному переходу, на перекрестке без светофора, на регулируемом перекрестке. Ожидание на "островке безопасности". Посадка и высадка из транспорта. Безопасное поведение в транспорте. Опасность движения группой. Правила движения велосипеда.</p> <p><b>Бытовой и уличный травматизм</b>          Правила пользования пиротехническими средствами. Обморожение (причины, первая помощь). Правила безопасности на экскурсиях, в походах. Правила обращения с огнем. Доврачебная помощь.</p> <p><b>Поведение в экстремальных ситуациях</b>          Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Преодоление панических ситуаций. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.</p>	<p>Умение безопасно переходить через дорогу, ж/д пути. Навык самоконтроля, автоматизированные стереотипы: наблюдения за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин (особенно во время дождя). Критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.</p> <p>Понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге.</p> <p>Умение обращаться с пиротехническими средствами, открытым огнем, оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных физиологических возможностей, организовать оказание полноценной помощи.</p> <p>Умение вести себя в экстремальных ситуациях. Знать: за счет, каких действий можно предупредить или минимизировать повреждения в ситуациях стихийных бедствий, средства спасения утопающего на воде в теплое и холодное время года, последовательность действий при спасении. Умение обратиться за помощью в случае тяжелых переживаний несчастья</p>
<p><b>Культура потребления медицинских услуг</b></p>	<p><b>Выбор медицинских услуг</b>          Когда и куда обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы. Альтернативная медицина.</p>	<p>Умение обратиться за медицинской помощью. Навык соблюдения чистоты и правил поведения в помещении лечебного учреждения.</p>

	<p><b>Обращение с лекарственными препаратами</b>          Рецепты. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными препаратами и их утилизация. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.</p>	<p>Знание минимального арсенала лекарственных препаратов, которые применяются без назначения врача. Умение подобрать лекарственный препарат с учетом индивидуальной переносимости, возрастных доз. Первая самопомощь при развитии побочного действия лекарства.</p>
<p><b>Предупреждение употребления психоактивных веществ</b></p>	<p>Психоактивные вещества (алкоголь, табак, наркотики). Жизнь человека, зависящего от психоактивных веществ. Состояние интоксикации и побочные действия, болезни, изменение поведения человека, связанные с употреблением ПАВ. Противостояние давлению, отказ от приема ПАВ.</p>	<p>Навык отказа от употребления ПАВ, критического переосмысления информации, получаемой в неформальной группе.</p>

### Рекомендуемый цикл бесед для старшего школьного возраста

Темы бесед	Содержание	Ожидаемый результат
<p><b>Самопознание</b></p>	<p><b>Знание своего тела</b>          Представление о здоровом и больном теле.</p> <p><b>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</b>          Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Планирование и способы реализации. Ответственность и свобода выбора.</p>	<p>Умение самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с обстоятельствами и состоянием здоровья. Достаточный уровень двигательной активности. Доброжелательное отношение к инвалидам.</p> <p>Умение контролировать собственные эмоции и реакции, ставить реалистичные цели и планировать их достижение. Ответственность за свое поведение и здоровье. Навык критического мышления.</p>
<p><b>Я и другие</b></p>	<p>Индивидуальные различия в восприятии и понимании друг друга. Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда. Способы манипулирования людьми. Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути взаимодействия группы и личности в области сохранения здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе, пути их решения. Навыки противостояния негативным влияниям.</p>	<p>Знание правовых аспектов взаимоотношений между людьми, различные формы группового взаимодействия. Навык позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками, манера поведения в конфликтных ситуациях.</p>



<p><b>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b></p>	<p><b>Гигиена тела</b> Выбор гигиенических средств для ухода за телом. Подбор и правила пользования косметическими средствами с учетом особенностей кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.</p> <p><b>Гигиена полости рта</b> Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.</p> <p><b>Гигиена труда и отдыха</b> Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, соревнований, тренировок. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.</p> <p><b>Профилактика инфекционных заболеваний</b> Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.</p>	<p>Потребность сохранять свое тело, одежду в чистоте. Отсутствие заболеваний, связанных с нарушением правил ухода за кожей.</p> <p>Здоровье зубов.</p> <p>Знание индивидуальных норм нагрузок, определение признаков утомления, владение техникой восстановления работоспособность; умение спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок.</p> <p>Умение распознать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Навык регулярно проходить профилактические осмотры. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.</p>
<p><b>Питание и здоровье</b></p>	<p><b>Питание – основа жизни</b> Основные правила рационального питания. Болезни в результате неправильного питания: анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (соревнования, экзамены, походы и т.д.). Правила поведения в местах общественного питания – кафе, ресторанах, и т.д.</p> <p><b>Гигиена питания</b> Основные загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.</p>	<p>Умение организовать рациональное питание с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей, обеспечить правильное питание во время экзаменов, в походах и пр.</p> <p>Умение оценить соотношение цена – качество при покупке продуктов.</p>
<p><b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма</b></p>	<p><b>Безопасное поведение на дороге</b> Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути. Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.</p> <p><b>Бытовой и уличный травматизм</b> Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении</p>	<p>Сформированный навык соблюдения правил безопасности на дороге. Знание видов наказания за нарушение ПДД.</p> <p>Умение обратиться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе.</p> <p>Умение пользоваться бытовой техникой.</p> <p>Умение прогнозировать</p>

	<p>телесных повреждений. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование газовой или электроплитой). Травматизм в местах массового скопления людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.</p> <p><b>Поведение в экстремальных ситуациях</b> Правила поведения людей в экстремальных ситуациях.</p>	<p>травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и своевременно принимать меры по избежанию травмы.</p> <p>Умение оказать помощь пострадавшему в экстремальной ситуации. Владеть навыками самоконтроля, управления паническими реакциями.</p>
<p><b>Культура потребления медицинских услуг</b></p>	<p><b>Выбор медицинских услуг</b> Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.</p> <p><b>Обращение с лекарственными препаратами</b> Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.</p>	<p>Знание прав пациента в системе обязательного страхования. Умение выбрать страховую компанию добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею комплекта документов.</p> <p>Навык прочтения аннотации или рецепта перед употреблением лекарственных препаратов. Иметь представление о возможной несовместимости лекарственных препаратов или наличии побочного эффекта.</p>
<p><b>Предупреждение употребления психоактивных веществ</b></p>	<p>Основные виды психоактивных веществ (ПВ). Употребление ПВ как ложный путь решения жизненных проблем. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление ПВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПВ.</p>	<p>Знать об уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических средств. Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, как трудноизлечимые заболевания.</p> <p>Осознать коммерческий характер системы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически оценивать её.</p>