

Е. В. АЛЕКСЕЕВА, О. С. ГЛАДЫШЕВА

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

**Программа
интегрированного учебного курса
(Средняя ступень общеобразовательной школы —
5—7 классы)**



УДК 372.016 : 613
ББК 74.200.544
А47

Авторы

кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой
естественнонаучного образования ГОУ ДПО НИРО
Е. В. Алексеева;
доктор биологических наук, заведующая лабораторией
проблем здоровья в образовании ГОУ ДПО НИРО
О. С. Гладышева

Рецензенты

кандидат медицинских наук,
доцент кафедры «Теория и методика
физического воспитания и ОБЖ» ГОУ ДПО НИРО
Е. Е. Колюхов;
директор средней школы № 4 г. Бора *М. В. Тимченко;*
методист ИДК г. Бора *Н. В. Чулкова*

Печатается по рекомендации
научно-методического экспертного совета ГОУ ДПО НИРО

Алексеева Е. В., Гладышева О. С.

А47 **Уроки здоровья:** программа интегрированного учебного курса (Средняя ступень общеобразовательной школы. 5—7 классы) / Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева.— Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2009.— 24 с.

ISBN 978-5-7565-0365-4

Предлагаемая программа интегрированного учебного курса предназначена для организации занятий в классах средней ступени школы (5—7 кл.) и может быть использована вместо уроков ОБЖ, а также в качестве факультативных или специальных уроков по формированию установок на здоровый образ жизни и безопасное поведение в рамках профилактики асоциального поведения школьников.

УДК 372.016 : 613
ББК 74.200.544

© Алексеева Е. В., Гладышева О. С., 2009
© ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2009

ISBN 978-5-7565-0365-4

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Уроки здоровья» (5—7 класс) предназначена для проведения занятий в классах средней ступени образования в объеме 1 час в неделю. Региональный базисный план разрешает такую интеграцию в рамках часа, отведенного на предмет ОБЖ (см. Базисный региональный план 2001 г.), для школ, работающих по программе «Здоровье и образование». Возможно использование этой программы в качестве факультатива за счет школьного или регионального компонента.

Необходимость создания подобной интегрированной программы связана с тем, что в современном обществе серьезно обострились проблемы социальной дезадаптации детей и молодежи. Растет число преступлений и насильственных действий, совершаемых несовершеннолетними. Курение, употребление алкоголя и наркотиков имеют устойчивый рост среди учащихся школ и ПТУ. Целый ряд нормативных документов, таких, как федеральные законы, федеральная целевая программа, концепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами и разработанная на их основе программа Министерства образования и науки Нижегородской области «Профилактика асоциального поведения среди детей и молодежи», считают необходимым, чтобы как в рамках школьных предметов, так и более углубленно школа осуществляла обучение и воспитание учащихся нормам и принципам здорового образа жизни. Поскольку в рамках федерального базисного плана нет отдельного предмета такой направленности, авторами программы была выдвинута идея интеграции содержания «Уроков здоровья» с близким по направлению предметом ОБЖ и дисциплинами естественнонаучного цикла.

Курс 5—7 класса является продолжением аналогичного интегрированного курса, который предложен нами для начальной школы. Идея глубокой и содержательной интеграции курса «Уроки здоровья» и ОБЖ имеет новизну и пока отсутствует в педагогической литературе. В основе этой интеграции лежит

концепция дуальности человека как существа, имеющего биологическое и социальное начало. Здоровье при этом рассматривается как интегральный показатель безопасного взаимодействия человека с природой и социумом. С платформы такого взгляда на здоровье интеграция курса «Уроки здоровья» с ОБЖ — органическая, естественная и необходимая мера.

Программа «Уроки здоровья» использует как основу новую методологическую парадигму, уходя от идей утраченного и запугивания как совершенно неэффективных для учащихся этого возраста, и предлагая формировать в ходе занятий индивидуальный модельный эмпирический опыт в области изучения предмета. Такой подход диктует принципиально другой технологический и методический арсенал, который должен будет использовать учитель для проведения уроков. Это прежде всего деятельностный подход, диалоговое взаимодействие учителя и учеников, а также и весь набор интерактивных методических приемов. Основная цель программы, состоящая в изменении ценностных и целевых установок учащихся с ориентацией на свое здоровье, здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты, находится среди базисных гуманитарных идей современной школы. Достижение этой цели предполагается осуществлять путем решения учебных и развивающих целей в ходе проведения учебного процесса. Авторы программы считают, что процесс не должен включать изучение только теоретического материала. Проигрывание различных проблемных ситуаций в рамках программы, освоение практических приемов по оказанию первой помощи, а также умение принимать решения в сложных критических ситуациях — вот далеко не полный перечень планируемых к формированию навыков. Эти задачи диктуют широкое использование принципов групповой работы и сотрудничества, а также других активных приемов работы с учащимися.

Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках программы можно считать:

- изменение ценностных и целевых установок учащихся, ориентированных на здоровье и здоровый образ жизни, а также на здоровье планеты;

- получение минимума необходимых каждому человеку теоретических знаний о своем здоровье, а также практических навыков его сохранения;

- овладение умениями принимать решения в сложных критических жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как приоритетной ценностью человеческого бытия;

- овладение навыками эффективного общения, сотрудничества и умениями выходить из конфликта;

- развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

Для оценивания результативности программы авторы рекомендуют не использовать традиционные оценки. Более эффективно результаты обучения можно отследить с помощью анонимного анкетирования, проектной деятельности учеников, проведения практических сессий с решениями проблемных задач и разбором модельных ситуаций.



5 класс

1. Человек и его окружение (4 часа)

Природная и социальная среда. Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими. Как общаться в классе. Общение с людьми и здоровье.

2. Здоровье и жизнь (4 часа)

От чего зависит здоровье человека. Основные факторы здоровья.

Здоровье человека, социум и природа. Взаимодействие человека с окружающей средой.

Здоровье человека и безопасность. Меры безопасности, критические ситуации. Как правильно принять решение, чтобы обезопасить свою жизнь.

3. Природа и здоровье человека (12 часов)

Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека. Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерчи и т. д.) — как вести себя при встрече с такими явлениями.

Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.

Загрязнения природы, причины загрязнения природы и болезни человека. Что такое экология. Чему она учит людей. Основные законы экологии. Современный человек, его воздействие на природу. Основные пути загрязнения природы.

Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.

Человек и живая природа.

Невидимый мир и здоровье. Инфекция. Как избежать инфекций. Мир растений и человек. Путешествие по лесу. Дикорастущие съедобные растения (плоды, семена, орехи, клубни, ягоды). Ядовитые растения и меры безопасности. Помощь при отравлении. Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные, грибы-двойники. Почему съедобные грибы бывают опасны.

Насекомые вокруг нас (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.).

Одежда для прогулки в лесу. Помощь при укусах насекомых. Ядовитые животные и их укусы. Что надо знать, чтобы уметь избежать встречи с ними. Первая помощь при укусах и контактах с ядовитыми животными.

Лесные грызуны и опасные болезни. Крупные животные леса. В чем таится опасность для человека при встрече с ними.

Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Зимние водоемы, катание на коньках. Купание и шалости у воды. Безопасность поведения.

Путешествие по горам. Горы большие и маленькие, безопасность поведения. Катание с гор на санках, лыжах. Экстремальные ситуации в горах.

4. Социум и здоровье человека (11 часов)

Твоя семья. Родословная и болезни. Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека. Образ жизни в твоей семье.

Как вы общаетесь друг с другом дома. Как сохранить самообладание и выдержку. Нужно ли уходить из дома, если есть проблемы.

Гигиена твоего дома. Опасности дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода. Что нужно знать, чтобы не попасть в беду.

Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои друзья, товарищи, одноклассники, другие знакомые. Твои взаимоотношения с ними.

Сотрудничество и помощь. Как оказать первую помощь при угрозе здоровью: кровотечениях, ожогах, переломах, остановке дыхания.

Как выбрать линию поведения. Как правильно принимать решение в различных жизненных ситуациях. Как вести себя с незнакомыми людьми. Могут ли быть опасны незнакомые люди. Доверчивость, подозрительность или осторожность? Твои действия, если тебе угрожают другие люди. Кражи, вымогательство, насилие.

5. Знаю, умею, делаю (5 часов)

Практическая сессия:

- оказание первой помощи пострадавшему;
- природные катастрофы, поведение и способы защиты;
- как защитить органы дыхания, если возникла угроза.

6 класс

1. Здоровье и жизнь (8 часов)

Здоровый образ жизни — что это такое? Факторы здорового образа жизни: физический, социальный, интеллектуальный, эмоциональный, личностный, духовный. Заповеди здорового образа жизни.

Экстремальные ситуации. Внешние причины экстремальных ситуаций. Конфликты. Стрессы. Стрессоры. Экстремальные и чрезвычайные ситуации в природе и обществе. Факторы выживания. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях. Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.

Первичные и вторичные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и возможные последствия. Действия при их возникновении.

2. Здоровый образ жизни и гигиена (6 часов)

Личная и общественная гигиена. Гигиена и здоровье. Гигиена жилища: влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы. Виды уборки помещений (веником, щеткой, пылесосом, влажной тряпкой). Их преимущества и недостатки.

Личная гигиена. Гигиена личных вещей, одежды, кожи. Роль одежды в жизни человека. Одежда и времена года, закаливание.

3. Питание и здоровье (8 часов)

Питание в жизни человека (Зачем мы едим?). Что такое жажда и чувство голода.

Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сба-

лансированное питание, понятие рациона. Диетология. Системы питания и здоровье человека. Моя система питания.

Питание и внешний вид. Ожирение и истощение.

Продукты питания, их качество. Опасности для здоровья при употреблении недоброкачественных продуктов. Где таится опасность отравления человека? Первая помощь при пищевых отравлениях.

4. Социум и здоровье человека (5 часов)

Мальчики и девочки, почему они отличаются друг от друга. Как общаться между собой. Взаимоотношения со взрослыми. Поведение человека в коллективе. Негативные взаимоотношения и пути их разрешения. Психологическая служба. Асоциальное поведение, его последствия. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций.

5. Знаю, умею, делаю (7 часов)

Практическая сессия:

- тренинги по общению в коллективе, по выходу из критических ситуаций; первая помощь пострадавшему, транспортировка пострадавших; приемов автономного существования;
- «Я принимаю решение»;
- отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция).

7 класс

1. Здоровье и здоровый образ жизни (2 часа)

Факторы здоровья. Резервы здоровья. Образ жизни и здоровье.

2. Здоровье, жизнь, безопасность (12 часов)

Факторы выживания и поведение человека. Знания о безопасности жизнедеятельности и сохранении жизни в конкретных ситуациях. Чрезвычайные ситуации природного характера и выживание человека (автономное существование в лесу, поведение во время грозы, наводнения, смерча, урагана, снежного бурана и др.). Сигналы бедствия и сигнальные средства. Ориентирование на местности.

Обеспечение пищей. Выживание в условиях голодания, жажды. Поиск воды и пищи. Условия безопасности употребления воды и пищи.

Гражданская оборона. Цели и задачи МЧС.

3. Здоровье и безопасность жизни в социуме (9 часов)

Экстремальные ситуации среди подростков: драки, курение, преследование, вымогательство.

Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков.

Терроризм, захват заложников. Поведение в критических ситуациях.

4. Движение и здоровье человека (3 часа)

Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Гимнастика. Утренняя зарядка. Дискотека. Активный отдых. Физический труд дома, на даче, на пришкольном участке. Игры на открытом воздухе, стадионе, во дворе, на улице. Травматизм. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Поведение человека на улице. Правила дорожного движения, травматизм на дорогах. Первая помощь в ДТП. Экстремальная ситуация в городе и на транспорте.

5. Знаю, умею, делаю (6 часов)

Практическая сессия:

- средства и способы транспортировки пострадавших в природных катастрофах;
- основные правила наложения повязок при травмах различных органов;
- потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

	Разделы программы	Количество часов
	I. Человек и его окружение	4
Урок 1	Природная и социальная среда.	1
Урок 2	Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими.	1
Урок 3	Как общаться в классе.	1
Урок 4	Общение с людьми и здоровье.	1
	II. Здоровье и жизнь	4
Урок 5	От чего зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья.	1
Урок 6	Здоровье человека, социум и природа. Как они взаимосвязаны.	1
Урок 7	Здоровье человека и его безопасность. Меры безопасности, критические ситуации.	1
Урок 8	Как правильно принять решение, чтобы обезопасить свою жизнь.	1
	III. Природа и здоровье человека	12
Урок 9	Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека.	1
Урок 10	Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерчи и т. д.) — как вести себя при встрече с такими явлениями.	1
Урок 11	Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.	1
Урок 12	Загрязнения природы, причины загрязнения природы и болезни человека.	1
Урок 13	Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.	1

Продолжение табл.

	Разделы программы	Количество часов
	<i>Человек и живая природа</i>	
Урок 14	Невидимый мир вирусов и микроорганизмов и здоровье. Как избежать инфекций?	1
Урок 15	Мир растений и человек. Путешествие по лесу.	1
Урок 16	Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные.	1
Урок 17	Лесные насекомые (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.)	1
Урок 18	Ядовитые животные и их укусы. Первая помощь при несчастье. Животные леса.	1
Урок 19	Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Безопасность поведения.	1
Урок 20	Путешествие по горам. Экстремальные ситуации в горах.	1
	IV. Социум и здоровье человека	11
Урок 21	Твоя семья. Родословная и болезни.	1
Урок 22	Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека.	1
Урок 23	Общение в семье. Критические ситуации в общении.	1
Урок 24	Выбор линии поведения. Правила принятия решения.	1
Урок 25	Стратегия поведения: доверительность, подозрительность или осторожность?	1
Урок 26	Режим, гигиена и закаливание. Гигиена твоего дома.	1
Урок 27	Опасности дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода.	1
Урок 28	Правила поведения по безопасности жизнедеятельности дома.	1
Урок 29	Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои взаимоотношения с ними.	1
Урок 30	Сотрудничество и помощь. Оказание первой помощи при угрозе здоровью.	1

Окончание табл.

	Разделы программы	Количество часов
Урок 31	Кражи, вымогательство, насилие.	1
	V. Знаю, умею, делаю: практическая сессия	5
Уроки 32—33	Оказание первой помощи пострадавшему при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах ядовитых животных, кровотечениях, ссадинах, ушибах	2
Уроки 34—35	Природные катастрофы, поведение и способы защиты (оказание первой помощи при переломах, ударах молнией, охлаждении)	2
Урок 36	Как защитить органы дыхания, если возникла угроза (при утоплении, при остановке дыхания, при воздействии ядовитых веществ).	1

6 класс

	Разделы программы	Количество часов
	I. Здоровье и жизнь	8
Урок 1	Факторы здоровья. Здоровый образ жизни.	1
Урок 2	Заповеди здорового образа жизни.	1
Урок 3	Экстремальные ситуации.	1
Урок 4	Стрессы. Стрессоры.	1
Урок 5	Конфликты.	1
Урок 6	Факторы выживания. Человек в экстремальных ситуациях.	1
Урок 7	Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.	1
Урок 8	Чрезвычайные ситуации техногенного характера.	1
	II. Здоровый образ жизни и гигиена	6
Урок 9	Общественная и личная гигиена. Гигиена и здоровье.	1
Урок 10	Гигиена жилища.	1
Урок 11	Виды уборки помещений.	1

Окончание табл.

	Разделы программы	Количество часов
Уроки 12—13	Личная гигиена.	2
Урок 14	Одежда в жизни человека. Одежда и времена года.	1
	III. Питание и здоровье	8
Урок 15	Питание в жизни человека (Зачем мы едим?)	1
Урок 16	К чему ведет избыток и недостаток пищи? Пути решения проблемы.	1
Урок 17	Качество продуктов питания. Ядовитые растения и грибы.	1
Урок 18	Питание и болезни.	1
Урок 19	Сбалансированное питание. Рацион.	1
Уроки 20—21	Системы питания.	2
Урок 22	Моя система питания.	1
	IV. Социум и здоровье человека	5
Урок 23	Человек в коллективе. Поведение человека в коллективе.	1
Урок 24	Взаимоотношения мальчика и девочки.	1
Урок 25	Взаимоотношения со взрослыми.	1
Урок 26	Асоциальное поведение, его последствия.	1
Урок 27	Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций.	1
	V. Мое решение — моя будущая жизнь	7
Уроки 28—34	Практическая сессия: — отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция), — тренинг по общению в коллективе, — тренинг по выходу из критических ситуаций, — первая помощь пострадавшему, — транспортировка пострадавших, — приемы автономного существования.	7

7 класс

	Разделы программы	Количество часов
	I. Здоровый образ жизни. Введение	2
Уроки 1—2	Здоровый образ жизни. Факторы здорового образа жизни.	2
	II. Здоровье и жизнь	10
Урок 3	Безопасность жизнедеятельности. Факторы выживания.	1
Урок 4	Ситуации природного характера и выживание человека.	1
Урок 5	Автономное существование в лесу.	1
Урок 6	Поведение при наводнении.	1
Урок 7	Поведение при грозе, смерче, урагане.	1
Урок 8	Сигналы бедствия и сигнальные средства.	1
Урок 9	Обеспечение пищей в природных условиях.	1
Урок 10	Выживание в условиях голодания.	1
Урок 11	Жажда, поиск воды.	1
Урок 12	Ориентирование на местности.	1
	III. Безопасность человека в социуме	9
Урок 13	Поведение подростков. Экстремальные ситуации среди подростков. Драки.	1
Уроки 14—16	Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания.	3
Урок 17	Поведение человека на улице: терроризм. (Терроризм на транспорте: авиа-, железнодорожном, городском — захват транспорта: вооруженный захват, угон, вымогательство).	1
Урок 18	Поведение человека на улице: терроризм. Поведение в ситуации захвата. Заложник. Выход из критической ситуации.	1
Уроки 19—21	Поведение человека на улице: дорожное движение. (Правила дорожного движения. Дорожный травматизм. Оказание первой помощи пострадавшим).	3

Окончание табл.

	Разделы программы	Количество часов
	IV. Движение и здоровье человека	5
Урок 22	Активный образ жизни. Движение.	1
Урок 23	Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка.	1
Урок 24	Дискотека. Активный отдых.	1
Урок 25	Травматизм. Восстановление движения после травм.	1
Урок 26	Закаливание.	1
	V. Гражданская оборона	2
Урок 27	Гражданская оборона. Цели и задачи.	1
Урок 28	МЧС и Гражданская оборона. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	1
	VI. Знаю, умею, делаю: практическая сессия	6
Уроки 29—30	Основные средства и способы транспортировки больных. Переноска пострадавших в природных условиях.	2
Уроки 31—32	Правила наложения повязок.	2
Урок 33	Потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи.	1
Урок 34	Повторительно-обобщающий урок. Комплексная игра («Помоги пострадавшему»)	1

ЛИТЕРАТУРА

Учебные пособия для школьников

1. *Анашкина, Е. Н.* Веселая ботаника: викторины, ребусы, кроссворды. — Ярославль: Академия развития, 1998.
2. *Байер, К., Шейнберг, Л.* Здоровый образ жизни. — М.: Мир, 1997.
3. Естествознание. 5 кл. / под ред. А. Г. Хрипковой. — М.: Просвещение, 1991.
4. Естествознание. 6 кл. / под ред. А. Г. Хрипковой. — М.: Просвещение, 1992.
5. Естествознание. 7 кл. / под ред. А. Г. Хрипковой. — М.: Просвещение, 1995.
6. Когда я взрослею / под ред. О. С. Гладышевой. — Н. Новгород, 1998.
7. *Литвинов, Е. Н., Смирнов, А. Т., Фролов, М. П., Вихорева, Т. С., Погорелова, Е. О.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 5 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. — М.: Издательство АСТ, 1997.
8. *Литвинов, Е. Н., Смирнов, А. Г., Фролов, М. П., Петров, С. В., Вихорева, Т. С.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 6 кл. — М.: Издательство АСТ, 1997.
9. *Литвинов, Е. Н., Смирнов, А. Т., Фролов, М. П., Петров, С. В.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 7 кл. — М.: Издательство АСТ, 1997.
10. Мы изучаем лес: задания для учащихся V—VII кл. в полевой практике / сост. В. А. Самкова; под ред. Н. М. Суровегиной. — М.: Центр «Экология и образование», 1993.
11. *Плешаков, А. А., Сонин, Н. И.* Природоведение. — М.: Издательский дом «Дрофа», 1995.
12. *Ситников, В. П.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности: справочник школьника/Филологическое общество «Слово», АСТ «Ключ — С», Центр гуманитарных наук при факультете журналистики МГУ им. М. В. Ломоносова. — М., 1997.
13. *Смирнов, А. Т., Литвинов, Е. Н., Фролов, М. П., Латчук, В. Н., Петров, С. В., Богоявленский, И. Ф.* Обеспечение безопасности жизнедеятельности. 8 кл. — М.: Издательство АСТ, 1997.
14. *Сонин, Н. Н.* Биология. Живой организм. 6 кл.: учебник для общеобразовательных учеб. заведений. — М.: Дрофа, 1997.
15. *Торопов, И. К.* Обеспечение безопасности жизнедеятель-

ности: учебник для учащихся 5—9 кл. общеобразовательных учр. — М.: Просвещение, 1996.

16. Юнас, Ян, Дюрлик, Петер. Детская энциклопедия здоровья. — М.: Издательство «Освета», 1983.

Пособия для учителей

17. Горелов, И. Н., Житников, В. Ф., Зюзько, М. В., Шкатова, Л. А. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся. — М.: Просвещение, 1991.

18. Добрович, А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене обучения: книга для учителя и родителей. — М.: Просвещение, 1987.

19. Зарянова, Ф. В., Казачкова, Т. Б. Работа в группах и парах сменного состава. Варианты деловой игры: методические рекомендации. — СПб., 1994.

20. Кавтарадзе, Д. К. Интерактивные методы: обучение пониманию//Биология в школе. — 1998. — № 3. — С. 30—34.

21. Казанский, О. А. Игры в самих себя. — М.: Роспедагентство, 1995.

22. Коллективное взаимообучение: практическое руководство / сост.: К. Н. Захаров, Л. Н. Соколов, Б. Б. Голубев; Научно-исследовательская фирма «Элиана». — СПб., 1993. — Ч. 1.

23. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов. — Кишинэу: Изд-во «ARC», 1997.

24. Коротаяева, Е. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. — М.: КСП, 1997.

25. Лукашонок, О. Н., Шуркова, Н. Е. Конфликтологический этюд для учителя. — М.: Издательство «Российское педагогическое агентство», 1998.

26. Мартынов, С. М. Как организовать занятия в медико-санитарном кружке: пособие для руководителей кружков. — М.: Медицина, 1987.

27. Мудрик, А. В. Общение школьников // Педагогика и психология. — 1997. — № 11. — (Знание).

28. Проблемы школьного воспитания. — 1998. — № 4, ноябрь.

29. Студеникин, М. Я. Книга о здоровье детей. — М.: Медицина, 1986.

30. Секс в жизни человека: (Учебная программа для школ)/ М.: «Сорос — Нижний Новгород», 1994.

31. Феллени, Дороти. Первая вершина. Путь к поступку/Фонд духовного и нравственного образования. — М., 1996.

Рекомендуемая литература к урокам

«Уроки здоровья»

5 класс

I. Человек и его окружение (4 часа)

1. Природная и социальная среда.
2. Общение или изоляция? Как общаться с другими людьми, своими близкими.
2 (25—30);
17 (6—15, 20—24, 56—67);
18 (8—13, 68—74, 89—113, 117—121, 164—178);
19 (11, 40—44);
21 (69—79);
22 (4—8, 11—13, 35—37, 40—41);
24 (8—12, 14—20, 32—35, 64—80);
25 (8—24, 32—78);
27 (4—43);
31 (95—117, 133—149)
3. Как общаться в классе?
17 (67—106);
22 (4—8, 11—13, 40—48);
25 (8—24, 32—78);
27 (4—43, 60—77);
28 (50—53, 74—76);
30 (VI—IX, 17—26)
4. Общение с людьми и здоровье.

II. Здоровье и жизнь (4 часа)

5. От чего зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья.
2 (13—18);
16 (77—78, 85);
29 (179—184)
6. Здоровье человека, социум и природа. Как они взаимосвязаны.
15 (121—127)
7. Здоровье человека и его безопасность. Меры безопасности, критические ситуации.
7 (11—16);
8 (5—14);

- 9 (5—12);
- 13 (8—17);
- 15 (3—5, 118—120)

8. Как правильно принять решение, чтобы обезопасить свою жизнь.

- 2 (40—46);
- 7 (7—10);
- 30 (17—26)

III. Природа и здоровье человека (12 часов)

9. Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека.

10. Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерчи и т. д.) — как вести себя при встрече с такими явлениями.

- 3 (62—69);
- 9 (13—96, 97—113, 114—129, 130—142);
- 12 (16—17, 25—27);
- 15 (28—34, 136)

11. Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.

- 3 (79—82, 97—100, 154—159, 182—184);
- 15 (24—27)

12. Загрязнения природы, причины загрязнения природы и болезни человека.

- 13 (68—74, 87, 123—133)

13. Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.

- 2 (343—359);
- 7 (105—119);
- 9 (34—35);
- 11 (156—159);
- 12 (143—150);
- 13 (118—123)

Человек и живая природа

14. Невидимый мир вирусов и микроорганизмов и здоровье. Как избежать инфекций?

- 2 (257—263, 268—274);
- 3 (209—213);
- 12 (305, 310—313, 322, 326, 333, 334, 339, 341—343, 346, 350, 352, 357);

- 14 (20—21);
- 15 (86—87, 91—92);
- 16 (80, 82, 83, 88, 96, 97, 102—104, 111, 115, 126, 146, 194);
- 26 (30—32);
- 29 (177—179)

15. Мир растений и человек. Путешествие по лесу.

- 1 (39, 50—54, 103—115, 164—165);
- 3 (226—228);
- 8 (28—34, 36—44, 46—54, 126—135);
- 10 (25—29);
- 12 (48—50);
- 15 (19—21, 56—58)

16. Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные.

- 1 (71—81, 86, 88, 89, 117—119);
- 8 (136—145);
- 14 (94, 113, 147, 175 — рисунки);
- 15 (21—22);
- 26 (32)

17. Лесные насекомые (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.).

- 3 (176—177);
- 11 (106, 112, 144 — рисунки);
- 12 (73—75, 79, 360);
- 15 (22—24);
- 26 (29—30);
- 29 (203)

18. Ядовитые животные и их укусы. Первая помощь при несчастье. Животные леса.

- 8 (110—115);
- 11 (107);
- 12 (76—78, 307—308);
- 26 (28—29)

19. Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Безопасность поведения.

- 3 (104, 145—154);
- 7 (123—132, 152—154);
- 12 (87—112, 390);
- 15 (87—89, 107—109);
- 16 (141);
- 29 (204)

20. Путешествие по горам. Экстремальные ситуации в горах.

8 (18—20)

IV. Социум и здоровье человека (11 часов)

21. Твоя семья. Родословная и болезни.

31 (39—66, 253—261)

22. Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека.

31 (78—95)

23. Общение в семье. Критические ситуации в общении.

18 (194—198);

22 (35—37, 40—41);

25 (8—24, 32—78);

31 (82—95)

24. Выбор линии поведения. Правила принятия решения.

25. Стратегия поведения: доверительность, подозрительность или осторожность?

15 (80—83)

26. Режим, гигиена и закаливание. Гигиена твоего дома.

16 (217, 218, 219, 226, 227, 232, 233, 239, 240)

27. Опасности дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода.

7 (23—41, 98—103, 154);

12 (239—253, 389, 441—443);

15 (6—12, 42—47, 73—77, 97—100, 140—142);

29 (201—202)

28. Правила поведения по безопасности жизнедеятельности дома.

7 (143—146)

29. Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои взаимоотношения с ними.

30. Сотрудничество и помощь. Оказание первой помощи при угрозе здоровью.

31. Кражи, вымогательство, насилие.

7 (80—97);

12 (145—162, 169—182);

15 (16—18, 51—53, 104—106);

23 (131—137);

30 (85—87)

V. Знаю, умею, делаю (5 часов)

Практическая сессия:

32—33. Оказание первой помощи пострадавшему при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах ядовитых животных, кровотечениях, ссадинах, ушибах;

7 (135—147);

8 (103—109);

12 (402, 410—413, 422, 425);

15 (140—141);

16 (108—109, 128, 191—192, 257, 258);

29 (198—205)

34—35. Природные катастрофы, поведение и способы защиты (оказание первой помощи при переломах, ударах молнией, охлаждении)

7 (18—23, 38—41)

36. Как защитить органы дыхания, если возникла угроза (при утоплении, при остановке дыхания, при воздействии ядовитых веществ).

8 (116);

12 (365, 376, 414—416);

15 (68—71);

16 (140, 168—169)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Уроки здоровья (программа курса)	6
Тематическое планирование	11
Литература	17

Учебное издание

*Алексеева Елена Владимировна,
Гладышева Ольга Семеновна*

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ

**Программа интегрированного учебного курса
(Средняя ступень общеобразовательной школы —
5—7 классы)**

Оригинал-макет подписан в печать 02 марта 2009 г. Формат 60 × 84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл.-печ. л. 1,4.
Тираж 100 экз. Заказ 1588.

ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203.

Отпечатано в издательском центре ГОУ ДПО НИРО.