

Аннотация к рабочей программе факультативного курса «Здоровый образ жизни» для 6 классов

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Резкое падение уровня состояния здоровья, физического развития школьников, объясняется, на наш взгляд, ухудшением экологической обстановки, информационными перегрузками, снижением двигательной активности, отсутствием у них потребности в здоровом образе жизни, а также некомпетентностью в вопросах по сохранению и укреплению собственного здоровья.

По мнению ряда ученых, одной из основных причин этой отрицательной тенденции является недостаточное внимание к мотивации здорового образа жизни обучающейся молодежи. Решение проблемы здоровья участников образовательного процесса отмечается как приоритетная цель в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику. Среди них основополагающим является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), который впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

При разработке программы курса «Здоровый образ жизни» были использованы:

- Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. М., 1996.
- Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 1995.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья. Воронеж, 1999.

Образовательный курс состоит из разделов, рассматривающих общие представления о культуре здоровья человека; факторов, от которых зависит здоровье; методологические основы здоровья.

Содержание примерного образовательного курса отвечает следующим принципам педагогической профилактики:

– возрастной адекватности – соответствие используемых форм и методов обучения психологическим особенностям учащихся старшего школьного возраста;

– комплексности – формирование представления об опасности любых форм использования одурманивающих веществ.

– альтернативности – основная задача курса не только предотвращение реальных проб одурманивающих веществ, сколько формирование у подростка полезных поведенческих навыков и установок, обеспечивающих ему эффективную социальную адаптацию. Важно показать, как без помощи химических стимуляторов можно сделать свою жизнь интересной и счастливой.

– практической целесообразности – содержание курса отражает наиболее актуальные проблемы, связанные с формированием у учащихся навыков эффективной социальной адаптации, предупреждения раннего приобщения к одурманивающим веществам;

– модульности структуры – курс может интегрироваться в базовые предметные области и во внеклассную работу.

Программа факультативная курса обеспечивает следующую **цель**: формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни в рамках проведения профилактической работы среди учащихся, направленной на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической зависимости.

Основными задачами факультатива являются, следующие:

✚ сформировать у учащихся представление о современных подходах к формированию здоровья и здорового образа жизни человека;

✚ сформировать мотивацию учащихся к здоровому образу жизни (ЗОЖ);

✚ вовлечь учащихся в активную деятельность по укреплению здоровья.

✚ сформировать естественное видение ценности здоровья, включающее умение и желание осмысленно познавать его ресурсы, ставить перед собой цели его сохранения, формирования, укрепления.

✚ содействовать приобретению навыков анализа собственной деятельности, формировать умение устанавливать причинно - следственные связи.

✚ научить учащихся выражать свою точку зрения с позиции формирования и сохранения здоровья.

✚ научить действовать в каждодневных многообразных ситуациях в соответствии с приобретенными навыками сохранения и укрепления здоровья.

✚ формировать отрицательное отношение к употреблению табака, алкоголя и наркотиков.

Курс рассчитан на 34 часа, 1 час в неделю.

Содержание факультативного курса

6 класс

Первый модуль «Я выбираю здоровый образ жизни»

Формирует такие понятия как «здоровый образ жизни», сохранение, восстановление психического и физического здоровья. Содержание раздела дает комплексные знания об образе жизни человека, влиянии образа жизни на здоровье. Рассматривается оценка риска нерационального образа жизни.

Второй модуль «Вместе против наркотиков»

Особое внимание уделяется возникновению зависимости и ее последствия. Рассматриваются общие проявления наркомании и токсикомании. Содержание раздела дает знания об опасных симптомах физического и эмоционального характера.

Третий модуль «ВИЧ/СПИД: знать и бороться»

Профилактика распространения ВИЧ/СПИДа обеспечивает необходимыми знаниями о профилактике и лечении ВИЧ/СПИДа. Содержание раздела содержит сведения о болезни пяти континентов.

Четвертый модуль «Территория без табака»

Профилактика употребления табака содержит сведения о табакокурении и здоровье населения. Рассматриваются вопросы о влиянии табака на организм женщины и ребенка, на организм подростка. Раскрывается психологическая зависимость курильщика, дается убедительная информация о последствиях для жизни и здоровья пассивное курение.

Пятый модуль «Мир без алкоголя»

Профилактика употребления алкоголя большое внимание уделяется действию алкоголя на организм человека. Рассматриваются степени отравления, стадии алкоголизма. В разделе анализируется действие алкоголя на женский и мужской организм. Раскрывается влияние алкоголя на организм подростка.

Шестой модуль «Безопасный Интернет»

Формирование безопасной интернет-среды обеспечивает необходимыми знаниями об угрозах интернет-пространства, о правилах поведения в сети Интернет. В содержании раздела особое внимание уделяется процессу обеспечения конфиденциальности, целостности и доступности информации.