

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоалександровская средняя школа»**

Утверждаю  
директор МБОУ «Новоалександровская СШ»  
\_\_\_\_\_ М.Н. Золотарёва  
Приказ № 86-о от « 31 » августа 2023г.

**ПРОГРАММА**  
**«Уроки культуры здоровья»**

2023 г.

## 1. Обоснование программы.

Сегодня как никогда стоит так остро вопрос о здоровье и здоровом образе жизни детей и подростков. Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Среди жизненных приоритетов учащиеся ставят на первое место многое, но только не здоровье. Помимо объективных причин такая ситуация объясняется недостатками в системе гигиенического обучения и воспитания детей и подростков по формированию у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни – это поведение, способствующее сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного отношения к своему здоровью и стилю жизни, предполагает высокий уровень гигиенической культуры, который включает в себя такие вопросы, как режим дня, рациональное питание, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, позитивное экологическое поведение и другое.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков.

Именно поэтому гигиеническое обучение и воспитание является важным условием сохранения и укрепления здоровья и должно носить комплексный и непрерывный характер. А воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. И если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здорово и развито не только ,лично, интеллектуально, духовно, но и физически. ибо без духовного не может быть здорового.

Программа «Уроки культуры здоровья» является частью общешкольной программы «Здоровье ребенка – забота школы». И главное внимание в ней уделяется проблемам здоровосозидания, наркотизма (табак, алкоголь, наркотики, токсиканты) и формирования нравственной личности.

## **2. Цель программы :**

Формирование у учащихся умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

## **3. Задачи программы направлены на**

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ от вредных привычек , наносящих вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- сознательное участие в формировании здоровьесберегающей среды.

## **4. Разделы и содержание программы:**

- « В здоровом теле – здоровый дух»,
- « «Табачный туман обмана»,
- « Алкоголь – шаг в пропасть»,
- « Наркотики – выход из наркотического круга».

## **5. Этапы обучения и формирования навыков здорового образа жизни.**

- **Первый этап** – выработка навыков использования той информации, которую ребенок получает в жизни. Важно научить осознавать ценность хорошего здоровья.
- **Второй этап** – изменение отношения к своему здоровью и к вредным привычкам. Важно подготовить к принятию правильного решения на основе информации
- **Третий этап** – принятие решения. Важно научить правильно оценивать поступающую информацию и уметь сознательно делать выбор в конкретной ситуации.
- **Четвертый этап** – решение принято. Важна поддержка учителей и родителей.

## **6. Ресурсы и средства реализации.**

- Классные часы ( 4 урока в год, по 1 уроку в четверть).
- Серия книг с разработками уроков по культуре здоровья.
- Техническое оснащение.

## **7. Формы уроков культуры здоровья:**

- беседа,
- дискуссия,
- консультация,
- ролевая игра.

## **8. Реализация программы.**

- Проведение уроков культуры здоровья.
- Изучение эффекта и регулярная оценка того, как идет программа ( успехи и проблемы).
- Контроль за ее осуществлением.

## **9. Срок реализации программы:**

11 лет ( с 1 по 11 класс ).

### Тематика классных часов для 1 класса.

1. «*Знакомимся и играем с Физкультошей*» (разучивание упражнений для формирования правильной осанки, расслабления, малоподвижные игры на уроках).
2. «*Да здравствует физзарядка!*» (разучивание комплексов утренней гимнастики).
3. «*Доктор Активный отдых*».
4. «*Что такое хорошо и что такое плохо?*» (о вредных привычках).

### Тематика классных часов для 2 класса.

1. «*Стать здоровым ты решил, значит, выполняй режим*».
2. «*Правила личной гигиены*».
3. «*Доктор Правильная осанка*» (значение осанки в жизни человека).
4. «*Чтобы не было беды, мы всегда правильно будем относиться к своим поступкам*» (о вреде курения и пива).

### Тематика классных часов для 3 класса.

1. «*Движение есть жизнь*».
2. «*Доктора: Солнце, Воздух и Вода*» (о закаливании).
3. «*Правильное дыхание*».
4. «*Два брата – Зеленый Змей и Серый Джин*» (о вреде алкоголя и курения).

### Тематика классных часов для 4 класса.

1. «*Спорт в жизни человека*».
2. «*Доктор Правильное питание*».
3. «*Курить табак – это плохо очень*».
4. «*Зачем люди употребляют алкоголь?*»

### Тематика классных часов для 5 класса.

1. «*Здравствуйте!*» (о здоровом образе жизни).
2. «*История Серого Джина*» (о курении).
3. «*В поход на фронт своих кварталов*». (История в вопросах спития и трезвения).
4. *Как мы говорим? Хорошие и плохие слова.*

### Тематика классных часов для 6 класса.

1. «Здоровое питание».
2. «Кратковременные и длительные последствия курения».
3. «Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия».
4. «Бранные слова.».

### Тематика классных часов для 7 класса.

1. «Физическое здоровье».
2. «Да здравствует чистый воздух» ( о курении).
3. «Разрушение алкоголем организма человека».
4. «Что такое токсикомания?».

### Тематика классных часов для 8 класса.

1. « Я люблю».
2. «Еще раз о табачном обмане».
3. «Алкоголь и социальные беды»
4. «Наркотики и наркомания, развитие зависимости».

### Тематика классных часов для 9 класса.

1. «Нормы права и правонарушения».
2. « Законодательство и табачная реклама».
3. «Алкоголь и семейные проблемы».
4. «Наркотики и закон».

### Тематика классных часов для 10 класса.

1. «Красота природы и человека».
2. «Иллюзии курильщиков».
3. «Алкогольная зависимость».
4. « Избавление от наркотической зависимости и профилактика».

### Тематика классных часов для 11 класса.

1. «Твой праздник».
2. « Пассивное курение .Избавление от табачной зависимости»
3. «Алкогольный трамплин в наркоманию!».
4. « Я принимаю решение!»

**Уроки культуры здоровья в 1-11 классах по программе «В здоровом теле – здоровый дух».**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Класс</b>
1.	«Знакомимся и играем с Физкультошей».	1
2.	«Да здравствует физзарядка!»	1
3.	«Доктор Активный отдых».	1
4.	«Стать здоровым ты решил – значит, выполняй режим».	2
5.	«Правила личной гигиены».	2
6.	« Доктор Правильная осанка».	2
7.	« Движение есть сила».	3
8.	« Доктора: Солнце, Воздух и Вода».	3
9.	« Правильное дыхание.»	3
10.	«Спорт в жизни человека».	4
11.	« Доктор Правильное питание».	4
12.	« «Здравствуй!» (о здоровом образе жизни).	5
13.	« Как мы говорим? Хорошие и плохие слова».	5
14.	«Здоровое питание».	6
15.	« Бранные слова».	6
16.	«Физическое здоровье».	7
17.	«Я люблю».	8
18.	«Нормы права и правонарушения».	9
19.	«Красота природы и человека».	10
20.	«Твой праздник».	11

**Уроки культуры здоровья в 1-11 классах по  
программе «Табачный туман обмана».**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Класс</b>
1.	« Что такое хорошо и что такое плохо»?	1
2.	« Чтобы не было беды, мы всегда правильно будем относиться к своим поступкам».	2
3.	«Два брата – Зеленый змей и Серый Джин».	3
4.	« Курить табак – это плохо очень».	4
5.	« История Серого Джина».	5
6.	« Кратковременные и длительные последствия курения».	6
7.	« Да здравствует чистый воздух».	7
8..	« Еще раз о табачном обмане».	8
9.	« Законодательство и табачная реклама».	9
10.	« Иллюзия курильщиков».	10
11.	« Пассивное курение. Избавление от табачной зависимости».	11



**«Уроки культуры здоровья в 1-11  
классах по программе «Алкоголь – шаг в  
пропасть».**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Класс</b>
1.	« Что такое хорошо и что такое плохо»?	1
2.	« Чтобы не было беды, мы всегда правильно будем относиться к своим поступкам».	2
3.	« Два брата – Зеленый Змей и Серый Джин».	3
4.	« Зачем люди употребляют алкоголь?»	4
5.	« В поход на фронт своих кварталов» история в вопросах спития и трезвения).	5
6.	« Что представляют собой наиболее распространенные алкогольные изделия».	6
7.	« Разрушение алкоголем организма человека».	7
8.	« Алкоголь и социальные беды».	8
9.	« Алкоголь и семейные проблемы».	9
10.	« Алкогольная зависимость».	10
11.	« Алкогольный трамплин в наркоманию!»	11

**Уроки культуры здоровья в 7-11 классах  
по программе « Наркотики, выход из  
наркотического круга»**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Класс</b>
<b>1.</b>	<b>« Что такое токсикомания?».</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>« Наркотики и наркомания, развитие зависимости».</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>«Наркотики и закон».</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>«Избавление от наркотической зависимости и профилактика».</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>« Я принимаю решение!»</b>	<b>11</b>