

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Степноозёрская ООШ» Нурлатского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Рахматуллина Г.З.

Протокол №1

от « » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

 Халиуллина Р.С.

от « » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Валиева Н.Г.

Приказ №

от « » августа 2023 г.



Рабочая программа курса по ОБЖ
«Гигиена и здоровый образ жизни»
(9 класс)

Составитель:

Галиева З.Г, учитель
ОБЖ первой квалификационной
категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 28 августа 2023 г.

с.Степное Озеро 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по здоровому образу жизни для 9 класса составлена на основе образовательной программы по здоровому образу жизни МБОУ «Степноозёрская ООШ»

На изучение здорового образа жизни в 9 классе отводится 17 ч. (0,5 час в неделю). Изучение здорового образа жизни на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **освоение знаний** о строении тела человека и закономерностях его развития, о правилах общения в обществе, способах сохранения здоровья;
- **овладение умениями** применять знания для объяснения процессов и явлений психики и человека, жизнедеятельности собственного организма; использовать информацию о современных достижениях в области сохранения здоровья, о факторах здоровья и риска, тактиках взаимодействия с людьми; работать со справочниками; проводить наблюдения за состоянием собственного организма;
- **развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей** в процессе проведения наблюдений за деятельностью своего организма, работы с различными источниками информации;
- **воспитание** позитивного ценностного отношения к живой природе, собственному здоровью и здоровью других людей; культуры поведения в обществе;
- **использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни** для ухода за собой, заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим; оценки последствий своей деятельности по отношению к собственному организму, здоровью других людей; для соблюдения правил поведения в окружающей среде, норм здорового образа жизни, профилактики заболеваний, травматизма и стрессов, вредных привычек.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Здоровый образ жизни» на ступени основного общего образования являются: распознавание объектов и явлений, сравнение, анализ, оценка.

Содержание программы

Введение (1). Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровый образ жизни»

Раздел 1. Самопознание (1 ч)

Этот раздел дает школьникам базовые знания в области роста и строения организма человека. Показывает условия, в которых человеческое тело «работает» лучше всего. Самопознание дает возможность узнать о собственных чувствах и ощущениях, научиться регулировать эмоциональное состояние и определять психические и физические возможности собственного организма.

Телосложение. Саморегуляция систем органов человека. Практическая работа. Тесты на выносливость. Гомеостаз как условная форма состояния организма. Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания. Самопознание через ощущение, чувство и образ. Взаимосвязь физиологического и психологического здоровья.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Уметь различать отклонения собственной физиологической нормы. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Раздел 2. Я и другие (3 ч)

В данном разделе изучается понимание базовых принципов и практических способов общения, а также методов эффективного взаимодействия. Раздел помогает решить вопросы конструктивного взаимодействия в различных социальных группах.

Положение личности в группе. Роль лидера в формальной и неформальной группе. Базовые компоненты общения. Особенности общения подростков в группе. Межличностные взаимоотношения. Взаимовлияние людей. Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Тактика взаимодействия. Групповое давление. Способы манипулирования людьми. Тренинг. Умение противостоять групповому давлению. Ролевые позиции в семье. Правовые аспекты семейного взаимодействия.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (4 ч)

В разделе обсуждаются вопросы поведения, связанного с базовыми гигиеническими навыками, рациональной практикой чередования отдыха и труда. Он помогает понять взаимосвязь между средой, человеческим поведением и болезнями.

Гигиена тела. Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и различных климатических условиях. *Гигиена полости рта.* Профилактические осмотры у стоматолога. *Гигиена труда и отдыха.* Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире. *Профилактика инфекционных заболеваний.* Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Инфекции, передаваемые половым путём.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Соблюдать правила ухода за своей кожей. Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома.

Раздел 4. Питание и здоровье (2 ч)

Раздел посвящен изучению основных пищевых веществ, помогает ученикам сделать правильный выбор в питании и понять факторы, которые мешают этому выбору.

Питание – основа жизни. Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. *Гигиена питания.* Питание во время экзаменов, в походах. *Практическая работа.* Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (3 ч)

Раздел помогает ученикам выработать устойчивые стереотипы поведения, направленные на уменьшение травмоопасных ситуаций на дороге, в школе, дома, на улице. Он ориентирует на выработку оптимальных стратегий и технологий поведения в предсказуемых и непредсказуемых экстремальных ситуациях.

Безопасное поведение на дорогах. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение ПДД. *Бытовой и уличный травматизм.* Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой). Первая помощь. *Поведение в экстремальных ситуациях.* Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горевания и печали.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил поведения на дороге. Владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (1ч)

Раздел помогает учащимся быстро и точно выбрать учреждение и специалиста, оказывающих медицинские услуги; научиться адекватным

формам общения со специалистами, оказывающими медицинские услуги. В разделе обсуждаются вопросы обращения с лекарственными препаратами.

Выбор медицинских услуг. Альтернативная медицина, её влияние на организм человека. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. *Обращение с лекарственными препаратами.* Злоупотребление медикаментами. Побочные действия лекарств.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и критическое отношение к рекламе. Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарства.

**Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ
(1 ч)**

Этот раздел помогает учащимся понять причины и закономерности в употреблении психоактивных веществ, пути вовлечения в этот процесс, а также выработать стереотипы поведения в ситуациях употребления психоактивных веществ.

Зависимость от ПАВ. Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем. *Последствия употребления ПАВ.* Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.

Ожидаемый результат (ученик должен)

Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения.

Обобщение (1 ч)

Моё здоровье – моё богатство!

Учебно-тематический план (сетка)

| № п/п | Разделы | Количество часов |
|----------|--|------------------|
| 1 | <i>Введение</i> | 1 |
| 2 | Самопознание | 1 |
| 3 | Я и другие | 3 |
| 4 | Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний | 4 |
| 5 | Питание и здоровье | 2 |
| 6 | Основы личной безопасности и профилактика травматизма | 3 |
| 7 | Культура потребления медицинских услуг | 1 |
| 8 | Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) | 1 |
| 9 | Обобщение | 1 |
| | Итого | 17 |

| № урока | № раздела и номер темы в разделе | Раздел и тема урока | Планируемая дата | Фактическая дата |
|------------------|----------------------------------|--|------------------|------------------|
| 1 | | Введение (1 час). Предмет, задачи и перспективы курса «Гигиена здоровый образ жизни» | | |
| Раздел 1. | | Самопознание (1 час) | | |
| 2 | 1.1 | <i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Взаимосвязь физиологического и психологического здоровья. | | |
| Раздел 2. | | Я и другие (3 часа) | | |
| 3 | 2.1 | <i>Базовые компоненты общения.</i> Особенности общения подростков в группе. | | |
| 4 | 2.2 | <i>Межличностные взаимоотношения.</i> Взаимовлияние людей. Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. | | |
| 5 | 2.3 | <i>Тактика взаимодействия.</i> Групповое давление. Способы манипулирования людьми. <i>Тренинг.</i> Умение противостоять групповому давлению. | | |
| Раздел 3. | | Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа) | | |
| 6 | 3.1 | <i>Гигиена тела.</i> Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и различных климатических условиях. | | |
| 7 | 3.2 | <i>Гигиена полости рта.</i> Профилактические осмотры у стоматолога. | | |
| 8 | 3.3 | <i>Гигиена труда и отдыха.</i> Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире. | | |
| 9 | 3.4 | <i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Инфекции, передаваемые половым путём. | | |
| Раздел 4. | | Питание и здоровье (2 часа) | | |
| 10 | 4.1 | <i>Питание – основа жизни.</i> Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. | | |

| | | | | |
|------------------|-----------------|---|--|--|
| 11 | 4.2 | <i>Гигиена питания. Питание во время экзаменов, в походах. Практическая работа. Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования.</i> | | |
| Раздел 5. | | Основы личной безопасности и профилактика травматизма (3 часа) | | |
| 12 | 5.1 | <i>Безопасное поведение на дорогах. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение ПДД.</i> | | |
| 13 | 5.2 | <i>Бытовой и уличный травматизм. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой). Первая помощь.</i> | | |
| 14 | 5.3 | <i>Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горевания и печали.</i> | | |
| Раздел 6. | | Культура потребления медицинских услуг (1 часа) | | |
| 15 | 6.1 | <i>Выбор медицинских услуг. Альтернативная медицина, её влияние на организм человека. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Обращение с лекарственными препаратами. Злоупотребление медикаментами. Побочные действия лекарств.</i> | | |
| Раздел 7. | | Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (1 час) | | |
| 17 | 7.1 | <i>Зависимость от ПАВ. Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем. Последствия употребления ПАВ. Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.</i> | | |
| | Раздел 8 | Обобщение (1 час). | | |

| | | | | |
|------------------|-----|-------------------------------|--|--|
| | 8.1 | Моё здоровье – моё богатство! | | |
| <i>Итого 17ч</i> | | | | |