

Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений*



Руководитель проекта:

Касаткин В.Н., доктор медицинских наук, профессор

Авторский коллектив по созданию программы:

Алдонина В.В., кандидат медицинских наук
 Бурмистрова Е.В., кандидат психологических наук
 Вачков И.В., кандидат психологических наук
 Дерябо С.Д., кандидат психологических наук
 Дерягина М.А., доктор биологических наук, профессор
 Захлебный А.Н., доктор педагогических наук, профессор
 Кондратьев М.Ю., доктор психологических наук, профессор
 Конь И.Я., доктор медицинских наук, профессор
 Короткий Н.Н., доктор медицинских наук, профессор
 Кузьмина Э.М., доктор медицинских наук, профессор
 Михеева А.А., кандидат психологических наук
 Немсадзе В.П., кандидат медицинских наук, профессор
 Огуриов П.П., кандидат медицинских наук
 Румянцев А.Г., доктор медицинских наук, профессор
 Свяцкий Б.А., доктор медицинских наук, профессор
 Сирота Н.А., доктор медицинских наук, профессор

Сухарев А.В., доктор психологических наук

Сухарев А.Г., доктор медицинских наук, профессор

Сухарева Л.М., доктор медицинских наук, профессор

Суходолова Г.Н., доктор медицинских наук, профессор

Тихомиров А.А., кандидат медицинских наук

Устькачкин В.И., кандидат медицинских наук

Фирсов В.В., кандидат педагогических наук

Цветкова Л.И., кандидат экономических наук

Чернов В.М., кандидат медицинских наук

Чечельницкая С.М., доктор медицинских наук

Ялтонский В.М., доктор медицинских наук, профессор

Консультанты:

Балева Л.С., доктор медицинских наук, профессор

Баранов А.А., доктор медицинских наук, профессор

Безруких М.М., доктор биологических наук, профессор

Колбе Л., профессор (США)

Оганов Р.Г., доктор медицинских наук, профессор

Рубцов В.В., доктор психологических наук, профессор

Ярхам К., профессор (Австралия)

* Создание программы и комплекта дидактических материалов к ней осуществлено РОО «Образование и здоровье» при финансовой поддержке фонда Сироты.

1 — 4 классы

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела.

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

Раздел 2.

Я и другие

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимодействие людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи — семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Раздел 3.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела.

Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена полости рта.

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Гигиена труда и отдыха.

Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Микромир: микробы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски,

одноразовые шприцы и т.д.

Представление об «активной» защите — иммунитете.

Раздел 4.

Питание и здоровье

Питание — основа жизни.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах.

Правила поведения за столом.

Гигиена питания.

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Раздел 5.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах.

Основные ситуации — «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Бытовой и уличный травматизм.

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасности открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Раздел 6.

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг.

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. По-

сещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Раздел 7.

Предупреждение употребления психоактивных веществ

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

5 — 9 классы

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела.

Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.

Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорных, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой). Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия и др). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.

Раздел 2.

Я и другие

Положение личности в группе. Роль в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.

Типологизация групп. Референтные группы. Роль в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, не вмешательство. «Инструменты» общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др.

Групповое давление. Роль в группе. Роль в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Раздел 3.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела.

Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены мальчиков и девочек-подростков. Пользование предметами личной гигиены.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты.

Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

Гигиена труда и отдыха.

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.

Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма — иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.

Эпидемии, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.

Раздел 4.

Питание и здоровье

Питание — основа жизни.

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.

Гигиена питания.

Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола. Оформление блюд.

Раздел 5.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах.

Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угода дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора.

Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус.

Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения группой. Ребенок носит очки. Безопасное поведение в транспорте — зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда.

Бытовой и уличный травматизм.

Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера.

Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминальных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладание с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.

Раздел 6.

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг.

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

Обращение с лекарственными препаратами.

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Раздел 7.

Предупреждение употребления психоактивных веществ

«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимого от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.

10 — 11 классы

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела.

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм.

Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.

Направление личности: Я-концепция, понятие о locus контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях.

Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.

Раздел 2.

Я и другие

Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, прелесть, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический

климат семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

Раздел 3.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела.

Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.

Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.

Гигиена труда и отдыха.

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.

Профилактика инфекционных заболеваний.

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Раздел 4.

Питание и здоровье

Питание — основа жизни.

Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.

Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т. д.). Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.

Гигиена питания.

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

Раздел 5.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах.

Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути.

Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя.

Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Бытовой и уличный травматизм.

Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование стиральной машиной, газовой или электроплитой и т. д.). Травматизм в местах массового скопления людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуациях паники и горения.

Раздел 6.

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг.

Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.

Обращение с лекарственными препаратами.

Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.

Раздел 7.

Предупреждение употребления психоактивных веществ

Основные виды психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социальным людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

**Элементы содержания программы и требования
к желательному уровню усвоения содержания**

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)
Раздел 1. Самопознание					
Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. (Рост и развитие человека, периодизация развития). Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	Называть органы и части тела, их функциональное предназначение. Уметь рассказать о своих телесных ощущениях. Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости. Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.	Знание своего тела. Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорных, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой). Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.	Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, температура тела, тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию). Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь различать отклонения от нее. Понимать индивидуальные особенности строения тела. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей. Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим.	Знание своего тела. Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе, обменных и инфекционных болезнях, приводящих к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.	Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности. Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его. Доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов.
Самопознание через ощущение, чувство и образ. Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	Уметь распознавать основные эмоции у себя и других, словесно объяснить их, отчетливо выразить с помощью жестов, мимики, позы. Уметь описать словесно свои ощущения. Выражать готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях стресса, горя или несчастья.	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитета, переживания отчуждения, дисморфофобия и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психического здоровья. Половые различия в поведении людей. Уметь имитировать различные эмоциональные проявления.	Уметь распознавать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия, мысли о самоубийстве. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия. Принимать различия между людьми, указывать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я-концепция, понятие о locus контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.	Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции. Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье. Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их достижения. Иметь навыки критического мышления.

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)

Раздел 2. Я и другие

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи — семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.	Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций. Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми. Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье. Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели. Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, невмешательство. «Инструменты» общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.	Умение представить себя в выгодном свете в различных модельных группах. Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор. Уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу. Иметь навыки принятия самостоятельного решения. Уметь аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями. Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Уметь принять самостоятельные и коллективные решения в модельных условиях. Иметь навыки выхода из группы. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Понимать структуру собственной семьи, осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, ее естественной трансформации во времени. Занимать активную позицию неприятия девиантных (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми. Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и последней на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.	Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками. Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Уметь выявлять ситуации манипулирования. Уметь распознать ситуации группового давления и противостоять им. Уметь кооперироваться в различных ситуациях. Уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении. Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях. Знать различные формы группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра и др.) и уметь их смоделировать. Уметь составить реальный план группового взаимодействия и поэтапно его выполнять. Уметь оценивать эффективность группового взаимодействия.
--	--	---	--	--	---

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела. Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и	Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Уметь обеспечить себе комфортные условия	Гигиена тела. Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Заболевания тела. Уход за кожей	Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Уметь подобрать	Гигиена тела. Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях	Иметь потребность сохранить свое тело и одежду в чистоте. Не иметь заболеваний, связанных с нарушением правил ухода за кожей
--	---	---	---	---	---

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)
обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.	лица и рук, ногам. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены подростков: мальчиков и девочек. Пользование предметами личной гигиены.	гигиенические средства для ухода за телом, волосами. Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены.	Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.	
Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.	Иметь навыки правильной чистки зубов. Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день. Не иметь нелеченного кариеса зубов.	Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.	Уметь выбрать зубную щетку, зубную пасту. Менять щетку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца. Уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели, саниты и др.). Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.	Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.	Не иметь впервые выявленных кариозных зубов в течение периода обучения в старшей школе.
Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.	Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему. Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного. Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.	Гигиена труда и отдыха. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.	Уметь спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (ежедневные подвижные игры, любимые виды спорта). Иметь навыки снятия утомления глаз. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь уважительное отношение	Гигиена труда и отдыха. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, скрытой адаптации.	Уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок. Знать индивидуальную норму нагрузок. Своевременно определять субъективные признаки утомления. Иметь технику восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок. Уметь противостоять физическому и интеллектуальному переутомлению.

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)
			ние к людям со сниженными способностями и возможностями.		
Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об «активной» защите — иммунитете.	Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи. Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.). Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.	Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма — иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Эпидемия, пандемия. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.	Уметь вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях. Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового. Иметь навыки регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированные возраста. Иметь четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционное заболевание. Иметь позитивное отношение к вакцинации.	Профилактика инфекционных заболеваний. ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями. Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.	Знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путем. Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей, в том числе прохождения флюорографии не реже 1 раза в год. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.

Раздел 4. Питание и здоровье

Питание — основа жизни. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Уметь соблюдать элементарные правила режима питания. Уметь пользоваться столовыми приборами.	Питание — основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.	Уметь готовить разнообразное основное блюдо. Уметь составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма. Уметь организовать собственное питание в течение рабочего дня. Уметь различить ядовитые и неядовитые грибы. Избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья. Иметь навыки избегания опасных растений и грибов.	Питание — основа жизни. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания: анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д.). Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.	Уметь организовать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи. Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питания во время экзаменов, в походах.
---	--	---	--	---	--

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)
Гигиена питания. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.	Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением. Умение мыть посуду и столовые приборы.	Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.	Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценить их пригодность для еды. Уметь оценить правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.	Гигиена питания. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.	Умение интерпретировать данные этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации — «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.	Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге. Иметь навыки наблюдения. Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу». Иметь навык переключения на самоконтроль.	Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус. Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения группой. Ребенок носит очки. Безопасное поведение в транспорте — зоне повышенного риска. Правила движения велосипедиста.	Иметь навыки самоконтроля. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть приближающиеся издалека автомобили. Уметь безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух. Понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге. Иметь критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.	Безопасное поведение на дорогах. Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути. Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дороге. Уметь объяснить младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и продемонстрировать их на примере реальной улицы. Знать о видах наказания за нарушение ПДД.
Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современной жизни.	Уметь распознавать опасные факторы.	Бытовой и уличный травматизм. Правила пользования бытовыми приборами.	Уметь обращаться с бытовыми приборами.	Бытовой и уличный травматизм. Травматизм при конфликтах.	Владеть приемами конструктивного поведения.

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)
жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность от открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыши гаражей и т.д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.	и помещении, на улице. Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избежать их. Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор. Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями. Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений. Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.	ческими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях. Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.	кими средствами, продаваемыми в магазинах, открытым огнем. Уметь оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей, организовать оказание полноценной помощи.	Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование стиральной машинкой, газовой или электроплитой и т.д.). Травматизм в местах массового скопления людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.	ного решении конфликтных ситуаций. Уметь обратиться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе. Уметь пользоваться строительным инвентарем и бытовой техникой. Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и своевременно принимать меры к избежанию травм. Иметь навыки измерения основных жизненных функций. Уметь оказать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, провести мероприятия по восстановлению жизненных функций.
Поведение в экстремальных ситуациях. Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.	Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самосохранению». Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации. Знать способы тушения огня. Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара. Владеть навыками по самосохранению, когда поведение незнакомой человека кажется опасным.	Поведение в экстремальных ситуациях. Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминальных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладание с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.	Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях. Знать, за счет каких действий можно предупредить или минимизировать повреждение в случае стихийных бедствий или техногенных катастроф. Уметь обратиться за помощью в случае тяжелых переживаний несчастия. Владеть элементарными навыками самообороны. Знать средства спасения утопающего на воде в теплое и холодное время года, необходимость де-	Поведение в экстремальных ситуациях. Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуациях печали и горя.	Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации. Владеть навыками самоконтроля, совладания с паническими реакциями.

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)
			спасать при спасении и умение их выполнять.		

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг. Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.	Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье. Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения. Знать, зачем детей госпитализируют.	Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.	Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской помощью. Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении, на примере поликлиники. Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и на его основе навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам.	Выбор медицинских услуг. Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.	Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования. Уметь выбрать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ему комплекта документов.
Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.	Иметь навыки аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверить срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).	Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.	Знать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача (при эпизодах головной боли, подъеме температуры и др.). Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из этого арсенала с учетом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз. Уметь принять первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарств.	Обращение с лекарственными препаратами. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.	Иметь навыки прочтения аннотации или рецепта перед приемом лекарственного препарата. Иметь представление о возможности несовместимости лекарственных препаратов или наличии потенцирующего эффекта. Уметь учитывать его при применении ранее неиспользованных лекарственных препаратов.

Начальная школа		Основная школа		Старшая школа	
Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)	Элементы содержания	Ожидаемые результаты (ученик может)

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.	Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомания — трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.	«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимость от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.	Иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные». Иметь сформированные навыки отказа от употребления психоактивных веществ в группе. Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени. Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения. Навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах.	Основные виды психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.	Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакизм как сложное излечимые заболевания. Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ. Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически ее оценивать.
--	--	---	--	--	--