

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 42»
муниципального образования города Братска

РАССМОТРЕНО:
на заседании научно – методического совета
Протокол № 4 от 25.04.2017г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 196 от 25.04.2017г.
Директор МБОУ «СОШ № 42»
Н.В. Саунин

Программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся «Мы за ЗОЖ»

Разработала: Бурнина Лариса Юрьевна,
заместитель директора по воспитательной работе,
учитель ОБЖ и МХК
первая квалификационная категория

Братск, 2017г.

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.
2. Цель программы.
 - о Задачи.
 - о Объект программы.
 - о Предмет программы.
 - о База.
 - о Сроки реализации.
3. Этапы реализации программы.
4. Кадровое обеспечение программы.
5. Механизм реализации программы.
 - Организационная работа.
 - Формирование банка теоретической информации.
 - Практические мероприятия.
 - Практические рекомендации по организации контроля работы педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья.
6. Ожидаемый результат программы.
7. Приложения.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ:

Настоящая программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 42» определяет дальнейшие пути развития и приоритетные направления деятельности по ее реализации в соответствии с:

- ✓ Конвенцией о правах ребенка.
- ✓ Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
- ✓ Законом РФ «Об образовании».
- ✓ Национальной доктриной образования в РФ.
- ✓ Концепцией модернизации российского образования.
- ✓ Федеральной Междисциплинарной программой «Здоровье» одобренной Министерством образования РФ, Министерством здравоохранения Р.Ф., Российской академией образования, Российской академией медицинских наук.

Программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся «Мы за ЗОЖ» – документ стратегического планирования, регламентирующий комплексную работу школы по сохранению и повышению уровня здоровья обучающихся. Программа определяет ежегодные задачи деятельности школы, пути и средства их достижения посредством внутришкольного управления на основе взаимодействия педагогов, обучающихся и при активной поддержке родителей. Корректировка программы осуществляется педагогическим советом школы. Управление реализацией программы осуществляется директором школы и его заместителями. Программа предусматривает ответственность учредителя, администрации, педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей) в вопросах качества, доступности и эффективности образования, сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

Название программы: «Программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся «Мы за ЗОЖ».

Сроки реализации программы: 2017г. – 2022г.

Цель программы: повышение здоровьесберегающего потенциала ОУ.

Исполнители: администрация школы, педагогический коллектив, учащиеся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Приходится констатировать, что они не справляются с этим заказом. Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов. Высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, а формы его организации способствуют развитию гиподинамики, что приводит к росту нервно-психических и сердечнососудистых заболеваний и их следствию — различным формам девиантного поведения.

Гуманизация общества и школы формирует новую педагогическую парадигму. Педагогическая наука отвечает её основные параметры: гуманизм, личностно ориентированный подход, интерактивные и инновационные методы и технологии. Стратегическая цель образования — способствовать развитию и самоактуализации учащихся. Овладение знаниями, умениями и навыками рассматривается как средство для такого развития. Таким образом, и внешняя ситуация, связанная с ухудшением экологической обстановки и показателей заболеваемости детей, и интрапроцессы в теории и практике педагогики ставят систему образования перед необходимостью активного внедрения воспитания культуры здоровья как важнейшей стратегической составляющей целостного педагогического процесса. Оттого, насколько широко и быстро мы сможем это сделать, зависит здоровье наших детей и следующих поколений россиян. Не только дискретные здоровьесберегающие технологии, отдельные школы - центры здоровья, но и все структуры системы образования, все аспекты целостного учебно-воспитательного процесса нужно нацелить на формирование культуры здоровья.

Необходимо менять ориентиры в системе образования, и сверхзадачей любою урока, любых взаимоотношений школы и школьника, любого административного начинания должна быть установка (как у врача) — «не навреди» физическому, психическому и духовному здоровью ребенка.

В педагогической практике сегодняшнего дня можно выделить три основные группы подходов к решению проблемы здоровья в учреждениях образования: профилактический, методический и формирование здоровой личности.

Профилактический подход предусматривает передачу базовых знаний об индивидуальном здоровье; медико-социальный мониторинг состояния здоровья воспитуемых; работу по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний. Это просветительский и непосредственно обучающий подход, как правило, — сфера деятельности классных руководителей и школьных медицинских работников, учителей биологии, физкультуры, ОБЖ; информация по технике безопасности на уроках физики, химии, технологии и др.

Методический подход учитывает негативное воздействие на здоровье самой действующей системы обучения. Он предполагает использование учителем демократических методов организации учебного процесса; отказ от авторитарного стиля; обучение учащихся способам и приёмам взаимодействия с самим собой, своим внутренним миром, друг с другом и со взрослыми, с окружающим обществом и природой; формирование мотивации к самоактуализации и обучение навыкам самоорганизации и самообразования; формирование среды сотрудничества школьников и учителей в ходе учебного процесса. Основная его цель — создание силами школьного коллектива нетравмирующей и безопасной развивающей школьной среды для учащихся. Кроме того, каждый учитель средствами своего предмета может и должен осуществлять оздоровительную направленность уроков. И, наконец, аттрактивная функция педагогической деятельности предполагает личный пример учителя, ведущего здоровый образ жизни.

Третий подход — формирование здоровой личности. Он включает в себя оба выше названных направления, а также организацию системы условий для сохранения и созидания здоровья. Это увеличение часов на занятия по физической культуре, введение физкультпауз; развитие системы спортивных секций; вовлечение учащихся в различные виды реальной творческой деятельности; организация здорового качественного питания. Такой серьёзный комплексный подход возможен только общими усилиями медицинских работников и социальных педагогов, психологов, всех учителей и воспитателей, методистов законодательных органов и администраций всех уровней.

Исходя из этого, педагогический коллектив МБОУ «СОШ № 42», видя обозначенные проблемы здоровья учащихся, отводит себе особое место и ответственность в оздоровительном процессе школьного обучения.

Блок I. Гигиенические условия

1. Шум
2. Освещенность
3. Воздушная среда
4. Размер помещений, кубатура.
5. Дизайн, цвет стен
6. Используемые стройматериалы, краска
7. Мебель: размеры, размещение в помещении
8. Видеоэкранные средства - компьютеры, проекторы
9. Пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
10. Качество питьевой воды, используемой в школе
11. Экологическое состояние прилегающей к школе территории
12. Состояние сантехнического оборудования

Блок II. Рациональная организация образовательного процесса

Рациональная организация образовательного процесса – неотъемлемая часть всей здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Перегрузка детей школьного возраста учебными занятиями в школе и дома оказывает негативное влияние на их здоровье. Высокие информационные нагрузки и постоянный дефицит времени являются ведущими факторами невротизации обучающихся. Для обеспечения нормальной деятельности ЦНС, поддержания высокой работоспособности, профилактики утомления и переутомления школьников объем учебной нагрузки должен соответствовать возрастным возможностям детей. Формирование школьного компонента и составление расписания уроков должно осуществляться не только исходя из возможностей педагогического обеспечения конкретного учебного заведения, но и суммарной учебной нагрузки, дневной и недельной биологической кривой работоспособности учеников с учетом физиологической трудоемкости каждого урока, соотношение количества уроков со статическими и динамическими видами деятельности.

Успешность адаптации детей к школе, состояние их физического и психического состояния здоровья во многом определяются степенью функциональной зрелости организма ребенка и состоянием его здоровья. Большое влияние на здоровье школьников и процессы адаптации к учебной деятельности оказывают такие факторы, как интенсификация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, соблюдение гигиенических нормативов и правила организации учебного процесса, обеспечивающих профилактику учебных перегрузок и переутомления.

Блок III. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Организация физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе определяется: учебными программами по физической культуре; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В режиме учебного дня должна предусматриваться гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, подвижные перемены. Во внеурочное время планируется проведение спортивных праздников и занятий в спортивных секциях. Организовывать дни здоровья, в каникулярное время – спортивные каникулы или спортивные лагеря для отдыха детей. Уроки физической культуры должны быть поставлены в расписание так, чтобы приносить максимальную пользу занимающимся. Для этого необходимо, чтобы перерыв между занятиями был достаточным для восстановления ребенка, уроки должны проводиться как минимум через день.

Блок IV.

Просветительно-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

Формирование культуры здоровья, ценности здоровья и здорового образа жизни занимает большое место в содержании образования школ, работающих над решением проблемы сохранения здоровья учащихся. Необходимо учитывать психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

Блок V.

Организация системы просветительской и методической работы с педагогами специалистами и родителями

Для успешного формирования у учащихся культуры здоровья и потребности в ЗОЖ очень важен уровень компетентности преподавателя, необходимо планомерно осуществлять обучение самих педагогов в области ЗОЖ. Грамотность педагогов в области охраны здоровья, основ здорового образа жизни – основа эффективности проведения мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Положительным примером в вопросах сохранения и укрепления здоровья для своих детей должны стать родители. Их осведомленность в вопросах здоровьесбережения будет способствовать формированию правильно отношения детей к своему здоровью, позволит предотвратить развитие у них вредных привычек и сохранить здоровье.

Блок VI. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения является организация динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учет детской заболеваемости и ее профилактика, поддержание психического здоровья учащихся.

Детям со школьными проблемами должна быть предоставлена комплексная педагогическая, психологическая и социальная помощь. Для детей с ослабленным здоровьем необходима организация специальных медицинских групп.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Повышение здоровьесберегающего потенциала ОУ.

ЗАДАЧИ:

1. Внесение изменений и корректив в нормативно-правовую базу МОУ, разработка новых локальных актов.
2. Формирование банка современных форм и методов здоровьесбережения учащихся в образовательной среде.
3. Использование современных методов и форм при реализации деятельности по формированию здоровьесберегающей среды в ОУ:
 - ✓ здоровьесобразовательной деятельности для учащихся по формированию у них знаний, умений и навыков о здоровье и ЗОЖ;
 - ✓ здоровьесберегающей деятельности педагогических работников с целью осуществления образовательного процесса на основе здоровьесберегающих подходов;
 - ✓ здоровьесохранной, административно-хозяйственной и контрольной деятельности руководящих работников по созданию здоровьесберегающей экологии образовательной среды.
4. Повышение творческого потенциала сотрудников ОУ через организацию инновационной и опытно-экспериментальной деятельности по вопросам охраны здоровья учащихся в образовательной среде.

ОБЪЕКТ: Система мер по формированию здоровьесберегающей среды в ОУ.

ПРЕДМЕТ: Образовательные связи и комплексное взаимодействие образовательной здоровьесберегающей среды и учащихся в ОУ.

БАЗА: МБОУ «СОШ № 42»

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2017г. – 2022г.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1 этап – подготовительный (2017г. – 2019г.)

- Изучение и анализ ситуации в области здоровья в школе.
- Подготовка кадров (повышение квалификации).
- Создание материально-технической базы, системы учебно-воспитательного процесса в школе.
- Создание благоприятного психологического климата в коллективе.

2 этап – проектно-диагностический (2019г.)

- Разработка и внедрение подпрограммы диагностического комплекса.
- Разработка и внедрение подпрограммы в области здоровья.
- Разработка и внедрение подпрограммы оздоровительной работы в школе.
- Разработка и внедрение подпрограммы по спортивно-оздоровительной работе в школе.
- Разработка программы для родителей и педагогов о формировании здорового образа жизни.

3 этап – практический (2019г. – 2020г.)

- Коррекция основных направлений и подпрограмм.
- Разработка перспективных направлений развития программы.

4 этап – обобщающий (2020г. – 2022г.)

- Организация мониторинга эффективности реализации программы.
- Создание системы физкультурно-оздоровительной, психолого-педагогической деятельности в школе.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- директор школы;

- заместитель директора по УВР;
- заместитель директора по ВР;
- классные руководители;
- школьный педагог – психолог;
- социальный педагог;
- учителя-предметники (биология, ОБЖ, физическая культура);
- школьный фельдшер;
- специалисты по вопросам правонарушений, безнадзорности, ранней алкоголизации и наркотизации детей и подростков;
- члены школьного родительского комитета.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Исполнители
1	Контроль за внедрением медико-психологических и педагогических требований к построению учебно-воспитательного процесса	Постоянно	Администрация школы
2	Постоянный контроль по введению здоровьесберегающих технологий и методов в учебную программу	Постоянно	Зам. дир. по УВР
3	Проведение семинаров с классными руководителями и учителями предметниками по вопросам укрепления и сохранения здоровья учащихся	По плану	Зам. дир. по ВР, педагог-психолог, учителя физкультуры
4	Проведение внутришкольного тестирования учащихся, направленного на изучение состояния здоровья	По плану	Зам. дир. по УВР
5	Проведение мониторинга санитарно-гигиенического состояния внутришкольных помещений и пришкольного участка	1 раз в четверть	Заведующий хозяйством
6	Проведение работы по выявлению учащихся с дивиантным и адаптивным поведением	По плану	Зам. дир. по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
7	Создание координационных советов по профилактике табакокурения, употребления алкоголя и наркотических веществ	По плану	Зам. дир. по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
8	Организация школьного питания с учетом санитарно-эпидемиологических норм и требований	Постоянно	Администрация школы, ответственный за организацию школьного питания, школьный фельдшер
9	Проведение профилактического медицинского осмотра учащихся школы	Постоянно	Школьный фельдшер
10	Формирование банка теоретической информации	Постоянно	Зам. дир. по ВР, педагог-психолог, учителя физкультуры, учителя биологии
11	Формирование банка методических разработок уроков, внеklassных мероприятий, классных часов	Постоянно	Зам. дир. по ВР, классные руководители
12	Составление методических рекомендаций по проведению физкультпауз на уроках	Постоянно	Зам. дир. по ВР, учителя физкультуры
13	Формирование школьной видеотеки по вопросам профилактики вредных привычек, формирование здорового образа жизни	Постоянно	Зам. дир. по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, библиотекари
14	Организация выставок новинок литературы по формированию здорового образа жизни	Постоянно	Библиотекари

Формирование банка теоретической информации

№ п/п	Мероприятие	Классы	Ответственные	Темы бесед
1	Подбор и рекомендации примерной тематики бесед по формированию здорового образа жизни 1-11 классы	1 - 4 5 - 7 8 -11	Классные руководители, социальные педагоги Классные руководители, социальные педагоги Классные руководители, социальные педагоги	«Как соблюдать режим дня», «О вредных привычках», «Мой досуг», «Личная гигиена», «Как быть здоровым», «Беседы о рациональном питании», «Истории жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни» «Действие токсических средств на растущий организм», «Гигиена - это трудно», «Можно ли рисковать по-умному», «Я расту, а меняюсь», «Как справиться с плохим настроением», «Беседы о рациональном питании», «Истории жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни» «О социальных болезнях серьезно», «Культура свободного времени», «Что посеешь, то и пожнешь (будущее курильщика)», «Наказывать или лечить», «Каким ты выглядишь в глазах других», «Умеешь ли ты сказать «Нет»?», «Беседы о рациональном питании», «Истории жизни и деятельности людей, ведущих здоровый образ жизни»
2	Подбор и рекомендации примерной тематики заседаний дискуссионного клуба старшеклассников	9-11	Зам. дир. по ВР, педагог-психолог	«Будем знакомы», «Что необходимо подростку в XXI веке», «Я и моя семья (семья глазами подростка)», «Как найти друзей», «Я и мир вещей и явлений», «Будущее - каким оно будет? Мое место в этом мире», Тренинг обучения здоровому образу жизни

Формирование здоровой внутришкольной среды

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Исполнители
1	Озеленение классных комнат и школьных рекреаций	Постоянно	Ответственные за кабинет
2	Озеленение пришкольной территории	Постоянно	Зам. дир. по ВР, заведующий хозяйством, классные руководители, рабочие по комплексному обслуживанию и ремонту зданий
3	Работа по организации и проведении субботников и по соблюдению санитарного режима школьной территории	2 раза в год	Зам. дир. по ВР, заведующий хозяйством, классные руководители, рабочие по комплексному обслуживанию и ремонту зданий
4	Профилактические линейки «Внимание, грипп!»	1 раз в год	Зам. дир. по ВР, старший вожатый

Работа с родителями и общественностью

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Исполнители
1	Консультации родителей по вопросам охраны и ценности здоровья учащихся	Постоянно	Педагог-психолог, классные руководители
2	Родительские, классные и общешкольные собрания по вопросам организации детского питания, «Беседы о рациональном питании»	1 раз в четверть	Классные руководители, ответственный за организацию школьного питания, школьный фельдшер

Школьная психология

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения
1	Обучение приемам личной самодиагностики и саморегуляции	По плану
2	Проведение психологических тренингов «Как сказать «нет»?» (профилактика вредных привычек)	В течение года
3	Беседы с учащимися 6-9 классов	По плану
4	Беседы со старшеклассниками по здоровьесбережению семьи	По плану
5	Встречи с участковым инспектором детей «группы риска»	По плану социального педагога
6	Профориентационная работа с учетом состояния здоровья и психологических особенностей каждого ребенка	По плану

Практические рекомендации по организации контроля работы педагогического коллектива по сохранению и укреплению здоровья

I. Здоровьесберегающая инфраструктура МБОУ «СОШ № 42»

1. Состояние и содержание здания школы и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами.
2. Оснащенность физкультурного зала, кабинетов, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем.
3. Необходимое оснащение школьной столовой.

II. Рациональная организация учебного процесса

1. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся, в соответствии с СанПиНом;
2. Использование методов и методик обучения согласно возрастным особенностям учащихся;
3. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
4. Рациональная организация уроков физкультуры и занятий двигательного характера.

III. Организация физкультурно-оздоровительной работы

1. Полноценная и эффективная работа с учащимися на уроках физкультуры;
2. Организация динамических перемен, физкультпауз на уроках, часа активных движений;
3. Создание условий для спортивных секций и кружков;
4. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, тур походы, спортивные мероприятия).

IV. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников

1. Регулярный анализ и обсуждение на педсоветах и родительских собраниях данных о состоянии здоровья школьников;
2. Создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами.
3. Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ:

1. Улучшение состояния здоровья учащихся и сотрудников школы;
2. Создание системы мониторинга состояния здоровья детей, их социального благополучия;
3. Обеспечение систематического учета, контроля и анализа ситуации;
4. Повышение заинтересованности работников школы в укреплении здоровья учащихся;
5. Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здорового образа жизни;
6. Улучшение социально-психологической, экологической ситуации в школе и микрорайоне школы;
7. Активизация работы оздоровительной физической культурой, с последующим переводом детей из спецмедгруппы в подготовительную, а из подготовительной в основную.

ПРИМЕРНЫЙ ЦИКЛ ЛЕКЦИЙ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛЫ:

- ✓ Психофизиологические основы и оптимальная организация учебно-воспитательного процесса;
- ✓ Педагогические аспекты здоровьесбережения в школе;
- ✓ Здоровьесберегающий урок;
- ✓ Школьные факторы риска;
- ✓ Коррекционные методики (профилактика нарушений осанки, зрения, утомления);
- ✓ Физкультминутка на уроке;
- ✓ Сохранение здоровья учащихся при использовании технических средств обучения;
- ✓ Профилактика злоупотребления ПАВ (никотин, алкоголь, наркотики) среди учащихся;
- ✓ Создание психологического комфорта личности.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ:

- ✓ Роль семьи в формировании личности ребенка и формы взаимодействия семьи и школы;
- ✓ Могут ли быть дети отличниками или как помочь ребенку в учебной работе;
- ✓ Когда наши дети взрослеют или о проблемах возрастного развития;
- ✓ Детство – это серьезно! О больших проблемах маленьких детей;
- ✓ Осторожно, конфликт!
- ✓ Знаете ли вы своего ребенка?
- ✓ Поговорим по душам... или о том, умеем ли мы разговаривать с детьми;
- ✓ Воспитание доверием;
- ✓ Как убедить, когда не хотят слушать...;
- ✓ Слагаемые нашего авторитета;
- ✓ Профилактика употребления ПАВ (никотин, алкоголь, наркотики);
- ✓ Профилактика заражения вирусом СПИД.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДМЕТНЫХ ТЕМ ДЛЯ УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ (ИНТЕГРИРОВАННЫЕ УРОКИ):

Химия:

- ✓ Химические реакции в полости рта и здоровье;
- ✓ Химический состав пресных и минеральных вод и их влияние на здоровье;
- ✓ Химический состав кожных выделений и здоровье;
- ✓ Химический состав воздушной среды в помещениях и открытого воздуха в различных зонах города;
- ✓ Химический состав пищевых продуктов;

Физика:

- ✓ Физические свойства воздуха и их использование для здоровья;
- ✓ Физические свойства воды и их использование для здоровья;
- ✓ Физические характеристики опорно-двигательного аппарата человека и формирование осанки;
- ✓ Оптическая система глаз и способы их тренировки для сохранения зрения, гигиена зрительной работы;
- ✓ Характеристика шумов и их влияние на человека и всю живую природу.

Биология:

- ✓ Типологические особенности нервной системы человека и возможности управления ею;
- ✓ Биоритмы и здоровье человека;
- ✓ Кожный покров и обменные процессы в организме человека, закаливание.
- ✓ Твои возможности самоконтроля физических нагрузок;
- ✓ Режим питания и его влияние на здоровье;
- ✓ Твои возможности (действия) по выполнению функций «мини- докторов» при несчастных случаях;
- ✓ Вредные привычки: пристрастие к курению, алкоголю, наркотикам;
- ✓ Как все успеть в школе и дома (индивидуальный распорядок дня и минутки отдыха в ходе занятий);
- ✓ Полезные и ядовитые растения, грибы, ягоды;
- ✓ Как предупредить многие заболевания;
- ✓ Как формировать свою фигуру;
- ✓ Что ты понимаешь под здоровьем, каково твое состояние здоровья;
- ✓ Что проповедует богиня здоровья «Гинея»?

ОБЖ:

- ✓ «Формирование основ здорового образа жизни»;
- ✓ «Здоровый образ жизни и его составляющие»

Физическая культура:

- ✓ Движение – это жизнь и как оно действует на человека;
- ✓ Продолжительность выполнения физических упражнений, критерии их достаточности;
- ✓ Двигательный отдых – лучший помощник при умственной работе;

- ✓ Дневник самоконтроля твоего здоровья;
- ✓ Закаливание – составная часть физической культуры;
- ✓ Связочный аппарат человека и его укрепление с целью профилактики дефектов осанки, плоскостопия;
- ✓ Двигательный отдых – лучший помощник при умственной работе;
- ✓ Дневник самоконтроля твоего здоровья;
- ✓ Закаливание – составная часть физической культуры;
- ✓ Связочный аппарат человека и его укрепление с целью профилактики дефектов осанки, плоскостопия;

ИЗО:

- ✓ Влияние цвета на здоровье человека.
- ✓ Цвет и эмоции человека.
- ✓ Изобразительное искусство и здоровье человека.

Музыка:

- ✓ Музыка и здоровье.

Иностранный язык:

- ✓ Вредные привычки и здоровье человека.
- ✓ Спорт.