

**Тематика бесед
по проблеме сохранения и укрепления здоровья,
проводимые с учащимися 6-11 классов МБОУ гимназии №45**

6-й класс

№	Мероприятие	Форма проведения	Ответственный
Тема «Я и другие»			
1	Рольевые позиции в группе	Классный час	Класс.рук.
2	Базовые компоненты общения: <ul style="list-style-type: none">• внимание;• слушание• активное слушание	Классный час	Педагог-психолог
3	Виды и формы общения	Классный час	Педагог-психолог
4	Критика и ее виды	Классный час	Класс.рук.
5	Конфликты с родителями, учителями, способы их разрешения	Классный час	Педагог-психолог
6	Поведенческие роли, опасные для здоровья	Классный час	Педагог-психолог
Тема «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»			
1	Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Запахи тела, Микрофлора кожных покровов.	Урок биологии	Учитель биологии
2	Уход за кожей лица, рук и ног	Беседа	Медсестра
3	Правила личной гигиены подростков. Пользование предметами личной гигиены.	Беседа	Медсестра
4	Средства гигиены полости рта	Беседа	Медсестра
5	Заболевания зубов и десен, меры их профилактики	Беседа	Медсестра
6	Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные	Урок биологии	Учитель биологии
7	Периоды работоспособности. Режим учебы, труда, отдыха, сна.	Классный час	Класс.рук
8	Переутомление: признаки, методы снятия. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.	Классный час	Класс.рук
9	Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению глаз.	Беседа	Медсестра
10	Причины возникновения инфекционных	Беседа	Медсестра

	заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи инфекций.		
11	Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.	Беседа	Медсестра
12	Профилактика инфекционных заболеваний: микромир: микробы, грибки: способы пассивной защиты от болезней (мытьё рук, ношение маски и т.д.)	Урок биологии	Учитель биологии

Ожидаемые результаты обучения

Выпускник шестого класса должен:

1. быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры;
2. уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви;
3. иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта;
4. владеть навыками составления усредненного режима дня на неделю и следовать ему;
5. уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного;
6. владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления;
7. иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи;
8. уметь использовать пассивную защиту при необходимости контакта с больным человеком;
9. знать, для чего делаются прививки.

7-й класс

и	Мероприятие	Форма проведения	Ответственный
Тема «Питание – основа жизни»			
1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Важнейшие источники пищи для человека.	Урок биологии	Учитель биологии
2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Классный час	Класс.рук.
3	Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.	Беседа	Медсестра
4	Пищевые риски, продукты, опасные для здоровья	Классный час	Класс.рук.

5	Ядовитые грибки и растения	Урок биологии	Учитель биологии
6	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Беседа	Медсестра
Тема «Основы личной безопасности и профилактика травматизма»			
1	Безопасное поведение на дорогах. Разбор основных дорожных ситуаций, в которые попадают дети.	Урок ОБЖ	Учитель ОБЖ
2	Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения на дороге.		
3	Бытовой и уличный травматизм: <ul style="list-style-type: none"> • ожоги, возможные травмы при использовании пиротехнических средств; • электротравмы; • возможные травмы при игре с острыми предметами 		
4	Оказание первой помощи при простых травмах		
5	Поведение в экстремальных ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> • в городе; • в сельской местности; • в незнакомой природной среде 		
6	Правила поведения при пожаре Стихийные бедствия. Техногенные катастрофы		

Ожидаемые результаты обучения

Выпускник седьмого класса должен:

- уметь составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;
- владеть навыками организации собственного питания в течение дня;
- уметь различать ядовитые и неядовитые грибы;
- владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке;
- уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге;
- владеть навыками наблюдения за ситуацией вокруг себя, «сопротивления» волнению или спешке в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;
- «видеть» опасные зоны в помещении, на улице; прогнозировать возможность получения ожога, травмы и избегать ее;

- владеть навыками безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами, уметь обесточить электроприбор;
- уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах;
- знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации;
- знать способы тушения огня и уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара;
- владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

8-й класс

№	Мероприятие	Форма проведения	Ответственный
Тема «Культура потребления Медицинских услуг»			
1	Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения	Классный час	Класс.рук.
2	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	Классный час	Класс.рук.
3	Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье	Беседа	Медсестра
4	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	Беседа	Медсестра
5	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами	Беседа	Медсестра
6	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	Медсестра

Ожидаемые результаты обучения

Выпускник восьмого класса должен:

- уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службы экстренной помощи;
- знать минимально необходимый набор лекарственных препаратов, которые принимают без назначения врача;
- уметь подобрать для себя лекарственный препарат из минимально необходимого набора с учетом индивидуальной переносимости и возрастной дозы;
- владеть навыками оказания первых мер самопомощи при развитии побочного действия лекарств.

9-й класс

№	Мероприятие	Форма проведения	Ответственный
Тема «Предупреждение употребления психоактивных веществ ПАВ)»			
1	История распространения ПАВ. Жизненный стиль человека, зависимость от ПАВ	Классный час	Класс.рук.
2	Ложные представления о допустимости использования ПАВ	Классный час	Класс.рук.
3	Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость и болезнь	Классный час	Класс.рук.
4	Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ	Классный час	Класс.рук.
5	Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, психологическая, физиологическая	Классный час	Класс.рук.
6	Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя	Беседа	Медсестра
7	Изменения в организме человека, связанные с употреблением ПАВ	Беседа	Медсестра

Ожидаемые результаты обучения

Выпускник девятого класса должен:

- иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»;
- быть готовым отказаться от предложения «попробовать» психоактивное вещество;
- владеть средствами решения конфликтных ситуаций;
- знать способы проведения свободного времени;
- владеть навыками поддержания общения без использования его суррогатных форм;
- обладать навыками критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах.

10-й класс

№	Мероприятие	Форма проведения	Ответственный
Тема «Знание своего тела. Я и другие»			
1	Субъективные и объективные признаки здоровья. Репродуктивное здоровье юноши и девушки	Классный час	Класс.рук.
2	Понятие о генотипе и фенотипе	Классный час	Класс.рук.

3	Болезни обмена веществ и инфекционные болезни, приводящие к нарушению форм и пропорций тела	Классный час	Класс.рук.
4	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, вражда, любовь. Одиночество	Классный час	Класс.рук.
5	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи	Классный час	Класс.рук.
6	Межличностные отношения в группе. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношений к здоровью	Беседа	Медсестра
Тема «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»			
1	Выбор гигиенических средств по уходу за телом при различных функциональных состояниях в различных климатических условиях	Урок биологии	Учитель биологии
2	Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья	Классный час	Класс.рук.
3	Средства гигиены полости рта	Урок биологии	Учитель биологии
4	Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований	Классный час	Класс.рук.
5	Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации	Беседа	Педагог-психолог
6	Профилактика инфекционных заболеваний	Урок биологии	Учитель биологии
7	СПИД: пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению	Беседа	Медсестра
8	Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных условиях	Беседа	Медсестра
9	Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний	Беседа	Медсестра

Ожидаемые результаты обучения

Выпускник десятого класса должен:

- уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья;
- уметь моделировать свой имидж и поддерживать его;
- уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции;
- уметь распознавать поведенческие риски в ходе взаимоотношений в группе;
- знать способы предупреждения инфекционных заболеваний, уметь распознавать ситуации, грозящие риском заражения инфекционными заболеваниями;
- иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекцией.

11-й класс

№	Мероприятие	Форма проведения	Ответственный
Тема «Питание и здоровье»			
1	Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность меню, пищевые приоритеты	Урок биологии	Учитель биологии
2	Диеты, лечебное питание	Беседа	Медсестра
3	Болезни питания: анорексия, ожирение	Беседа	Медсестра
4	Основные химические и биологические загрязнители пищи	Урок биологии	Учитель биологии
Тема «Основы личной безопасности и профилактика травматизма»			
1	Безопасное поведение на дорогах	Урок ОБЖ	
2	Бытовой и уличный травматизм		
3	Техника безопасности в быту		
4	Травматизм в местах массового скопления людей		
5	Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания		
6	Модели поведения людей в экстремальных ситуациях		
Тема «Культура потребления медицинских услуг. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)»			
1	Оказание помощи в различных медицинских учреждениях	Беседа	Медсестра
2	Обращение с лекарственными препаратами	Беседа	Медсестра
3	Передозировка лекарственных средств. Первая помощь при передозировке	Беседа	Медсестра

4	Основные виды ПАВ. Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем	Беседа	Медсестра
5	Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана и алкоголика	Беседа	Медсестра
6	Правовая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ	Классный час	Класс.рук.

Ожидаемые результаты обучения

Выпускник школы должен:

- уметь организовать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей;
- уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, походов, других мероприятий;
- иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дороге;
- владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- уметь прогнозировать травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и избегать их;
- иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, токсикоманию, табакокурение как на сложно излечимые зависимости;
- знать об уголовной ответственности за хранение и распространение наркотических веществ.