

**Рабочая программа**

**по основам здорового образа жизни**

**8 класс**

**Хайловой Лоллы Юрьевны**

2018 – 2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:программа предусматривает:

-получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;

- формирование навыков гигиены и профилактики заболеваний;

- формирование навыков ухода за больными;

- формирование навыков рационального питания и других способов самосовершенствования.

Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа для 8-го класса преду­сматривает обучение в объеме **1 часа в неделю, 34 часа в год.**

На основании примерной программы, содержащих требования к минимальному объему содержания по ОЗОЖ в 8-х классах, реализуется базисный и продвинутый уровни преподавания, что позволяет реализовать индивидуальный подход к обучению, развитие познавательной активности младших подростков и формирование познавательной и информационных компетентностей учащихся.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семьеведения, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий.

Раздел программы изучаемый в 8 классе называется**: «Все начинается с любви»**

Рабочая программа для 8 класса предполагает блочный принцип построения курса, состоит из 5 блоков:

Этический блок

Психологический блок

Правовой блок

Семьеведческий блок

Медико-гигиенический блок

Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.  
Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

**Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Этический блок** | **6** |
| **2** | **Психологический блок** | **8** |
| **3** | **Правовой блок** | **6** |
| **4** | **Семьеведческий блок** | **6** |
| **5** | **Медико-гигиенический блок** | **8** |
|  | **Всего** | **34** |

**Содержание тем учебного курса**

**1. Этический блок (6 часов)**

Понятие любви. Любовь, как этическое понятие. Религиозные учения о сущности любви.

Христианство, как основа русской культуры. Христианское понимание любви.

**2. Психологический блок (8 часов)**

Мотивы межличностных отношений, Свобода выражения чувств. Способы расслабления. Умение слушать собеседника. Представление об идеалах. Проблемы в отношениях с людьми.

Эмоции человека. Симпатия, дружба, влюбленность, любовь.

**3. Правовой блок (6 часов)**

Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.).

Способы защиты. Приемы самообороны. Службы срочной помощи: милиция, скорая помощь, служба спасения.

Болезнь, как опасная для жизни ситуация. Ответственное и безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Инфекционные заболевания. Ответственность за заражение заболеваниями.

**4. Семьеведческий блок (6 часов)**

Понятие конфликта, особенности семейных конфликтов. Объективные и субъективные предпосылки конфликтов в семье: изменение общественных процессов и их влияние на характер семейно-брачных отношений; проблемы соотношения домашнего и общественного труда; изменение положения женщин в обществе; жилищные и материальные трудности; уровень притязаний супругов и их реализация в браке. Причины возникновения конфликтных ситуаций: недостаток культуры общения, эмоциональная отчужденность, интимная дисгармония, вредные привычки, различие установок супругов на разделение домашних обязанностей; бытовые неурядицы; различие взглядов и убеждений супругов; борьба за лидерство.

Пути разрешения конфликтов: взаимопонимание; компромисс; сопереживание; обоюдная забота; единство целей и средств в воспитании детей; эмоциональное переключение, тактичность, принципиальность, уступчивость.

Помощь семье:факультеты семейно-бытовой культуры, консультации «Брак и семья», телефоны доверия, центры планирования семьи.

**5. Медико-гигиенический блок (8 часов)**

Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации.

Биология пола и половое поведение. Компоненты полового влечения. Особенности полового влечения юноши и девушки. Половые отношения и стиль жизни. Ранние половые связи и их влияние на здоровье.

Утомление и переутомление. Нетрадиционные методы оздоровления. Лечение музыкой, камнем, цветом.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела,**  **темы** | **Кол -во**  **часов** | **Дата** | | **Оборудование, технические средства** |
| **план** | **факт** |
|  | **1. Этический блок** | **6** |  |  |  |
| 1 | Симпатия Дружба. | 1 |  |  |  |
| 2 | Влюбленность. Любовь. | 1 |  |  | Ловушки  Влюбленности  С.45-47 |
| 3 | Понятие любви. | 1 |  |  | Стихи о любви |
| 4 | Религиозные учения о сущности любви. | 1 |  |  | Мифы о любви  С. 48-49  репродукции картин на религиозную и библейскую тематику |
| 5 | Мировые религии. | 1 |  |  | Эмоциональные состояния с. 49  Репродукции картин на религиозную и библейскую тематику, фотографии храмов и святых мест, звучит духовная музыка. |
| 6 | Христианство как основа русской культуры. | 1 |  |  | Тест «Твое отношение к любви» с. 50  ознакомление с обрядами христианства, (свадебный обряд)  ПК |
|  | **2. Психологический блок** | **8** |  |  |  |
| 7-8 | Эмоции и чувства  С.33-34 | 2 |  |  | **Упражнение «Учимся расслабляться»** |
| 9-10 | Эмоции «полезные и вредные для здоровья» с. 35-36 | 2 |  |  | «Словарь Эмоций»  С. 35  **«Умение вести разговор»** |
| 11 | Тревога и страх | 1 |  |  | Ситуации тревоги и страха с. 37-38 |
| 12 | Злость и агрессия | 1 |  |  | Примеры видов проявления агрессии  С. 41- 42 |
| 13 | Части моего «Я» | 1 |  |  | «Таможня» игра тренинг  Оцени свое обычное состояние с. 38-40 |
| 14 | Здоровье и стресс с. 42- 44 | 1 |  |  | Таблица «Адаптационный синдром» |
|  | **3. Правовой блок** | **6** |  |  |  |
| 15  16 | Правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, раз­бойное нападение, изнасилование и т.д.). | 2 |  |  |  |
| 17 | Ответственность за заражение заболеваниями (сифилис, СПИД и т.д.) | 1 |  |  | Игра «Черное и белое»  Презентация «Мы выбираем жизнь»  ПК |
| 18  19  20 | Уголовный кодекс РФ. | 3 |  |  |  |
|  | **4. Семьеведческий блок** | **6** |  |  |  |
| 21  22  23 | Конфликты в семье. Причины. Пути разрешения | 3 |  |  | **Игра** «Посиди с ребенком»  «Выходной день»  «День рождение» |
| 24  25  26 | Семейный договор и другие пути согласия | 3 |  |  |  |
|  | **5. Медико-гигиенический блок** | **8** |  |  |  |
| 27  28  29 | Гигиена физического развития подростков. Проблема акселерации. | 3 |  |  | Презентация  ПК |
| 30  31 | Половые отношения и стиль жизни.  Последствия ранних половых связей. | 2 |  |  | Презентация  ПК |
| 32  33  34 | Гигиена учебного процесса  восьмиклассника. Утомление и переутомление. Гигиена труда подростков. | 3 |  |  | Презентация  «Гигиена учебного процесса»  ПК |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

**Учащиеся должны знать:**

**-** что такое симпатия, дружба

-определения понятия любви, влюбленности.

- определения понятия любви

- определение сущности любви с точки зрения религиозного учения

- мировые религии

- что такое христианство

- мотивы межличностных отношений

- способы расслабления

- что такое вина и стыд

- что такое тревога, страх

- что такое агрессия; виды агрессии

- понятие здоровье, стресс, фазы стресса

- правила поведения в опасных для жизни ситуациях (драка, разбойное нападение, изнасилование и т.д.); способы защиты, приемы само­обороны; телефоны служб срочной помощи: милиция, скорая помощь, городской телефон спасения

- наиболее опасные инфекционные заболевания, их эпидемиологию (симптоматику , пути заражения, инкубационный пе­риод, течение болезни, ее последствия); что является носителем инфекции; правила безопасности в общении с больными (дезинфекция, безопасный секс ); понятие проституция, беспорядочные сексуальные связи; об уголовной ответст­венности (соответствующие статьи УК РФ)

- cпособы принуждения: угроза, шантаж, вымогательство, обман, психологическое или физическое давление и т.д.; об ответственности за принуждение

- что такое конфликт, причины возникновения конфликтных ситуаций. Пути разрешения конфликтов. Научить способам профилактики и разрешения семейных конфликтов

- понятие семейного договора; формы обсуждения договора

- о последствиях ранних половых связей

- об особенностях полового влечения юноши и девушки

- о правильной организации учебного процесса, о профилактике переутомления

**Учащиеся должны уметь:**

- характеризовать

**-** отличать симпатию от дружбы.

- отличать любовь от влюбленности

- объяснять понятие любви

- объяснять понятие любви с точки зрения мировых религий

- объяснять христианское понимание любви

- характеризовать проблемы в отношениях с людьми

- слушать собеседника

- характеризовать эмоции человека

- характеризовать формы проявления агрессии

- выходить из сложных ситуаций

- характеризовать наиболее опасные инфекционные заболевания

- противостоять принуждению

- характеризовать причины конфликтов в семье. Находить выход из конфликтных ситуаций

- заключать различные формы согласия

- характеризовать взаимоотношения полов

- характеризовать влияние на здоровье ранних половых связей

- правильно организовать свой режим дня