

Класс	Особенности возраста	Правила личной гигиены											
		Цели	«Советы «Мойдодыра»	«Айболит рекомендует...»	«Профилактика гельминтозов»	«Режим дня школьника»	«Гигиена личная и общественная»	«Профилактика инфекционных заболеваний»	«Закаливание»	«Гигиенические нормы одежды и обуви»	«Иммунитет: защитные силы организма»	«Профилактика кожных заболеваний»	«Гигиена юности и девушки»
1	Совершенствование зрительного анализатора	- выработать отношение к позе ученика; - положению книги и тетради на парте; - соблюдение принципа самостоятельности.	+	+			+		+			+	
2	Важное значение играет оценка взрослого	- ориентирование на соблюдение правил личной гигиены: рук, лица, одежды, обуви	+	+						+		+	
3	Организация поведения в соответствии с целью	- обучение сохранению работоспособности; - знакомство с умелым чередованием работы и отдыха	+		+	+	+					+	
4	Контроль и анализ результатов собственного поведения	- обучение самостоятельному составлению распорядка дня; - обучение навыкам ведения личного дневника	+	+			+	+			+		
5	Формирование теоретического дискуссионного мышления	- умение сопоставлять понятия; - формирование навыков перехода от одного рассуждения к другому		+			+			+		+	
6	Отстаивание собственной независимости и прав	- организация шефской деятельности; - обучение в сотрудничестве без противопоставления взрослым			+		+		+	+			
7	Стремление к признанию подростка взрослым и возможность «распорядиться собой»	- обучение равенству подростка и взрослого через соотнесение прав и обязанностей; - исследовательская и проектная деятельность					+	+		+		+	
8	Стремление принадлежать к какой-либо референтной группе	- формирование стиля поведения в одежде и привычках;			+		+			+		+	
9	Устойчивый интерес к межполовым различиям	- информирование о происходящих изменениях в организме человека связанных с половым созреванием			+				+			+	+
10	Укрепление чувства собственного достоинства и самоуважения	- помощь в выработке критериев самооценки; - информирование о ценности и значимости сексуальных отношений					+		+		+		+
11	Интерес к сфере взаимоотношению полов как к одной из значимых для счастливой жизни человека	- дифференциация реальных ценностей от искаженных представлений, взятых из нелегальной видеопродукции, о взаимоотношениях полов					+		+		+		+

Класс	Особенности возраста	Способы избегания зависимостей										
		Цели	«Волшебные слова»	«Сказка о потерянном времени в компьютерном царстве»	«Вредные привычки»	«Умеешь ли ты спорить?»	«Правда о курении»	«Коварство алкоголя»	«Токсикомания и наркомания»	«Последствия употребления наркотиков»	«Как избежать зависимости?»	«Социальная опасность различного рода зависимостей»
1	Становление эмоциональной окраски и темпа речи через ознакомление с выразительностью речи взрослого	- формирование устной литературной речи; - обучение ролевому чтению и тематическому пересказу; - обучение через использование ролевых игр.	+	+	+	+	+					
2	Интерес к семантической роли устной речи	- отработка умения употреблять «волшебные» слова; - обучение вежливому общению; - использование личных наблюдений за общением в устных сочинениях	+	+	+	+					+	
3	Копирование поведения других и развитие личного интереса к новым инновационным возможностям игр с техническими средствами	- формирование интереса к обучающим компьютерным играм; - обучение навыкам планирования свободного времени без ущерба для учебной деятельности; - информирование о происходящих изменениях в человеке, зависимом от компьютерных игр через постановки миниатюр		+	+	+	+				+	
4	Снижение уровня произвольности в эмоционально-волевой сфере к окончанию начальной школы	- повышение успешности в деятельности через доверительное сотрудничество со взрослым (учителем); - формирование навыков борьбы с ленью через постановки зарисовок на основе наглядно-образного мышления		+		+	+				+	+
5	Стремление к межличностному общению со сверстниками	- создание коллективных традиций, проявляемых в принятых классом норм поведения, одежды; - информирование о национальных традициях, обычаях и ритуалах разных народов	+	+		+	+				+	
6	Утверждение своей самостоятельности, независимости, борьба за личную автономию	- знакомство с основными ориентирами для человека: здоровьем, знанием, духовностью; - введение понятий «душа» и «воля»		+	+	+	+					+
7	Стремление занять достойное положение среди сверстников, сопровождающееся повышенной конформностью к ценностям и нормам группы	- снижение риска возникновения зависимостей через историческую справку проникновения ПАВ в нашу жизнь; - формирование устойчивой жизненной позиции; - обучение умению сказать «НЕТ» - развенчивание существующих мифов о ПАВ			+		+	+	+			+
8	Стремление узнать собственную уникальность, свои возможности в сравнении себя с другими	- формирование понятия «мода»; - информирование о привычках, вкусах, которым следуют в определенное время разные люди;					+	+	+	+	+	
9	Желание проверить свои возможности, выявить свои сильные и слабые стороны	- разъяснение причин удач или неудач в деятельности; - оказание помощи в достижении успеха; - информирование о реальных проявлениях взрослости – принятии ответственности, умении отстаивать свою точку зрения	+			+		+	+	+		
10	Возраст идентификации	- дифференциация понятий «успешность» и «зависимость»; - информирование о последствиях различных зависимостей		+				+	+	+		+
11	Стремление к знанию о человеческом потенциале, о роли человека в жизни общества	- информирование о «похитителях рассудка»; - создание условий для осознания позитивной роли каждого человека в жизни общества			+			+	+	+	+	

Класс	Особенности возраста	Здоровое питание									
		Цели	«Правила поведения за столом»	«Каша разные нужны...»	«Почему говорят, когда я ем – я глух и нем?»	«Режим питания»	«Продукты, которые мы выбираем»	«Правильное питание – залог здоровья»	«Рациональное и сбалансированное питание»	«Обед в макдональдсе – хорошо или плохо?»	«О пользе и вреде диеты»
1	Неустойчивая умственная работоспособность, сопровождаемая низкой сопротивляемостью утомлению	- информирование о том, как следует питаться, какие продукты наиболее полезны растущему организму, как должно быть организовано питание в семье; - введение понятия «правильное питание».	+	+	+	+		+			
2	Период второго физиологического кризиса. Изменения в эндокринной и вегетативной системах, сопровождаемые активным ростом	- информирование о причинах и признаках отравлений, о том, как избежать отравлений; - закладывание навыков предупреждения пищевых и лекарственных отравлений.	+	+	+	+				+	
3	Активное физическое и психическое развитие, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе	- введение основ питьевого режима; - формирование позитивного отношения к популяризации научных знаний.	+		+	+		+		+	
4	Повышение интереса к окружающей действительности. Познавательные процессы становятся осознанными и произвольными	- введение понятия «гигиена питания»; - формирование умения выбора пищевых продуктов - знакомство с правилами обработки пищевых продуктов перед употреблением;	+	+				+	+	+	
5	Постепенное овладение своими психическими процессами, управление вниманием, памятью, мышлением	- изучение пищеварительного тракта; - знакомство с возможными болезненными реакциями ЖКТ, - введение понятия о пищевом поведении и пищевых привычках.	+			+	+	+		+	
6	Сложность и амбивалентность отношения ребенка к взрослому	- информирование о значении питания для роста и развития - введение понятий: «питательные вещества», «основные источники питательных веществ»;	+	+		+	+	+			
7	Период отчуждения от взрослых; важность оценки взрослого сохраняется	- знакомство с национальными кухнями народов мира, традициями приготовления и приема пищи в разных странах			+	+	+	+		+	
8	Усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления	- информирование о значении рационального питания для роста, развития, состояния здоровья, повышения работоспособности и успеваемости учащихся; - знакомство с правилами организации школьного питания		+		+			+	+	+
9	Сензитивный период для развития творческого мышления, повышается интеллектуальная активность	- формирование навыков составления сбалансированного рациона питания по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам) соответственно возрасту, полу, учебной нагрузке школьника				+	+		+		+
10	Заканчивается половое созревание, приходит в гармоничное соответствие ССС	- знакомство с примерным суточным набором продуктов, обеспечивающем нормальное развитие и состояние здоровья - знакомство с принципами рационального питания	+					+		+	+
11	Завершается физическое развитие организма, замедляется темп роста тела, нарастает мышечная сила, повышается работоспособность	- введение понятия об энергозатратах и энергетической стоимости рациона питания; - формирование навыков самоконтроля калорийности рациона питания		+		+			+		+

Класс	Особенности возраста	Двигательная активность										
		Цели	«Как зарядка учиться помогает?»	«Полезные игры в школе и дома»	«Правила занятий в тренажерном зале»	«Хочу быть чемпионом» (история Олимпийских игр)	«Быстрее, выше, сильнее...»	«Совершенствование физических способностей и крепкое здоровье»	«Влияние занятий физкультурой и спортом на здоровье»	«Спорт и здоровье»	«Движение – залог здоровья и красоты»	«Гиподинамия. Как ее избежать»
1	Изменение социального статуса в связи с поступлением в школу	- формирование навыков чередования статической нагрузки, связанной с вынужденной позой за партой; - привитие позитивного отношения к зарядке, как залогом здорового и красивого внешнего вида	+	+			+			+	+	
2	Уменьшение импульсивных реакций и возможность длительное время выполнять не очень привлекательное задание	- информирование о значении разумного сочетания активного и пассивного отдыха; - знакомство с отдыхом как способом снятия утомления и восстановления сил	+	+	+		+			+		
3	Увеличение уровня развития произвольной регуляции поведения и деятельности	- формирование понятия «утренняя гигиеническая гимнастика» – «зарядка» на весь день; - знакомство с правилами проведения утренней гимнастики	+	+	+					+	+	
4	Развитие нового познавательного отношения к действительности	- введение понятия «гиподинамия»; - информирование о значении тренировки мышц для формирования красивой осанки, походки	+	+			+				+	+
5	Формирование представлений о себе, как умелом человеке с большими возможностями	- введение понятия «рациональный отдых» в процессе домашних учебных занятий; - информирование о пользе и видах активного отдыха на свежем воздухе после учебных занятий	+		+	+				+	+	
6	Неравномерность половозрастного развития детей	- общие понятия о движении и видах физической культуры и их значении для здоровья человека; - информирование о влиянии движений на рост и развитие организма, на формирование правильной осанки подростка	+		+	+					+	+
7	Восприимчивость к инициативному стилю руководства со стороны взрослого	- понятие о физических (двигательных) качествах: силе, гибкости, скорости, выносливости, координации; - информирование о влиянии спортивных тренировок на организм человека			+	+			+	+	+	
8	Период повышенной активности, стремления к деятельности, значительного роста энергии школьника	- понятие о подвижном образе жизни; - знакомство с правилами построения самостоятельного спортивного занятия, формами самоконтроля спортивных нагрузок			+	+	+			+		+
9	Координальные изменения во внешности, связанные с активным физическим развитием	- знакомство со способами профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата в школе и дома физическими упражнениями, занятиями спортом;				+			+	+	+	+
10	Интерес к проблемам самовоспитания, желание понять и изменить себя	- информирование о влиянии утренней гимнастики на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, увеличение жизненной емкости легких, улучшение обмена веществ;	+		+		+		+		+	
11	Взгляд на настоящее с позиции будущего	- введение понятия «фитнес» как о наиболее массовый вид физкультурных занятий, двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность			+				+	+	+	+

Класс	Особенности возраста	Культура взаимоотношения полов									
		Цели	«Моя семья и ее праздники»	«О дружбе в классе»	«Забота о близких людях»	«Эмоциональная сторона общения»	«Правила поведения современного рыцаря»	«Тактичность и деликатность в общении»	«О доброй силе и сильной доброте»	«Этикет. Его важность в жизни»	«Брак и семья»
1	Закладываются основы эмпатийного отношения	- информирование о том, что значит быть мальчиком и девочкой; - знакомство с характерными природными и психическими особенностями	+	+	+		+		+		
2	Сензитивный период для усвоения моральных норм	- способствование проявлениям женственности и мужественности как главным отличиям мужчин и женщин	+	+			+		+	+	
3	Приобретение навыков социального общения	- информирование о дружбе между мальчиками и девочками; - о комплементах	+	+	+		+		+		
4	Идеализация представлений о предназначении девушки и юноши	- информирование о роли женщины и мужчины в обществе	+	+	+		+	+			
5	Развитие важнейших факторов, влияющих на возникновение дружбы и симпатии	- обучение навыкам общения; - введение понятий «вербальное» и «невербальное» общение; - знакомство с возможными барьерами в общении		+		+		+	+	+	
6	Интерес к функциональной ролевой согласованности	- изучение анатомо-физиологических особенностей развития организма мальчика и девочки 12-13 лет; - информирование о физиологических и психологических закономерностях полового созревания мальчиков и девочек		+	+	+		+		+	
7	Рост негативного восприятия себя, увеличение числа негативных самооценок	- изучение взаимоотношений в коллективе, взаимоотношений между мальчиками и девочками; - знакомство с нормами поведения в коллективе и их значением для охраны физического и психического здоровья	+		+	+		+	+		
8	Повышение интереса к совместимости эмоциональных состояний с представителем противоположного пола	- информирование об ответственности за свои дела и поступки; - знакомство с мотивами поведения юношей и девушек; - развитие навыков и приемов самоконтроля			+	+		+		+	+
9	Пубертатный период, появление вторичных половых признаков	- знакомство с причинами и последствиями раннего начала половой жизни; - введение понятия «нравственное поведение молодежи» как основа здоровья нации				+		+		+	+
10	Половая идентификация	- введение понятий «взаимопонимание», «поддержка», «взаимопомощь», «уважение друг к другу» как слагаемых семейного счастья; - информирование о распределении ролей в современной семье				+			+	+	+
11	Повышенный интерес к психофизиологической совместимости темпераментов	- информирование о значении полноценной крепкой семьи, здоровья, возраста, биологической и социальной зрелости родителей, благоприятных условий протекания беременности в рождении и воспитании здоровых детей			+		+	+		+	+

Класс	Особенности возраста	Самопознание и самосохранение										
		Цели	«Внимание- ключ к успеху в учебе»	«Нормы поведения»	«Фундаментальные качества личности»	«Самоценка»	«Развитие памяти»	«Твой характер»	«Типы темперамента»	«Стресс и способы его предупреждения»	«Навыки бесконфликтного поведения»	«Призвание и твоя профессия»
1	Поглощенность своим новым статусом и обязанностями	- знакомство с индивидуальными особенностями, социальными и психологическими ролями, способами выражения собственных потребностей; - изучение собственных потребностей;	+	+	+		+	+				
2	Активное овладение навыками общения	- изучение эмоциональной сферы личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения; - рассмотрение способов выражения чувств	+	+			+				+	+
3	Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников	- знакомство с правилами межличностного общения: предупредительностью, представлением себя, приглашением, отказом от нежелательного общения, дружбой	+	+	+		+				+	
4	Стремление к поддержанию отношений со сверстниками продолжительное время	- изучение взаимовлияния людей; - обучение способам конструктивного решения конфликтных ситуаций	+		+	+				+		
5	Повышение интереса к способам развития ВПФ	- обучение навыкам анализа, позволяющего оценить опасность своего поведения и внести коррективы в свой образ жизни	+	+	+	+						+
6	Появление синдрома исключительности	- изучение эмоциональной сферы человека, эмоций, биологического значения и механизма эмоций; - знакомство с положительными и отрицательными эмоциями, их влиянием на здоровье	+	+		+				+		
7	Появление интереса к внутреннему миру человека	- обучение приемам и методам регуляции эмоционального состояния; - знакомство с анализом эмоциональных состояний		+	+			+	+	+		
8	Понижение устойчивости организма к стрессовым ситуациям	- введение понятия «психологическая устойчивость к эмоциональным и психологическим перегрузкам человека»; - определение своей устойчивости к стрессу		+		+		+	+	+		
9	Повышенная чувствительность к ситуациям, актуализирующим ведущие потребности возраста	- введение понятия «психологическая уравновешенность» и ее значение для здоровья; - знакомство с приемами и правилами саморегуляции			+		+	+	+	+		
10	Появление характерного отказа от волевого поведения, как своеобразного способа «экономии энергии»	- введение понятий: «психическое благополучие» как составная часть здоровья человека; - знакомство с причинами, проявлениями, последствиями, способами профилактики хронического переутомления			+	+	+			+		+
11	Чувство обретения адекватности и владение собственным «Я», независимо от изменений ситуации	- введение понятия «стресс», «эмоциональное здоровье»; - изучение психологии эмоциональных состояний; - обучение навыкам распознавания эмоций								+	+	+

Пояснительная записка

Процесс обучения в современном постоянно изменяющемся темпе жизни подводит к пониманию необходимости повышать устойчивость организма школьника к физическим и психическим нагрузкам. Возрастающее ослабление физической выносливости и душевной энергии в условиях городской жизни при значительной нервной нагрузке расстраивает биологическую природу человека. Следовательно, необходимо ориентировать школьников на развитие собственных валеологических убеждений, которые способствуют осмыслению личностных особенностей и природных качеств.

Актуальность совершенствования самосознания зависит от уровня информированности школьников по вопросам здорового образа жизни с учетом возрастных и физиологических особенностей.

В помощь классным руководителям и учителям предлагается разработанная «Карта просвещения по вопросам здоровья, с учетом физиологических и психологических возрастных особенностей детей». Предлагаемые в карте темы даны с учетом личностно-ориентированных взаимодействий педагога с ребенком. В ней сделан акцент на формирование умений самопознания и самосовершенствования, побуждающий творческую активность самих детей.

При работе педагог может ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становлении его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в реальном поведении. Педагогу следует учитывать, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Концепция, положенная в основу составления тем строится на системном подходе к образованию, обновлению знаний по основным вопросам здорового образа жизни у педагогов и учащихся в соответствии с современными взглядами.

В Карте «+» отмечены темы, рекомендуемые педагогу к проведению занятий для указанного возрастного периода.