

A decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue ring around its center. These circles are connected by thin blue lines that extend towards the corners of the page. The circles are positioned at approximately (430, 550), (800, 200), and (850, 800) in a 1000x1000 coordinate system.

Карта просвещения по вопросам здоровья

Авторы: Крошкина Ольга Игоревна, педагог-психолог ГОУ СОШ № 921

**Трапезникова Наталия Александровна, заместитель директора по социальной защите
ГОУ СОШ № 921**

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.

| Класс | Особенности возраста | Правила личной гигиены | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|----------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------|---|---------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| | | Цели | «Советы «Мойлодыра»» | «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 юноши 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 «распоряжаться 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» | «Умешь ли ты спорить?» | «Правда о курении» | «Коварство алкоголя» | «Токсикомания и наркомания» | «Последствия употребления наркотиков» | « Как избежать зависимости?» | опасность различного |
| 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 | | | | | | + | | + | + | + |

