

## **Образовательные программы по обучению здоровому образу жизни**

**1) программа Школы здорового образа жизни** (2, 4, 7, 9, 10 классы), включающая образовательные компоненты:

Самопознание  
Общение  
Конфликтология  
Семья  
Профориентация  
Юридические основы семьи  
Личная гигиена  
Профилактика осанки и близорукости  
Профилактика вредных привычек и зависимостей  
Венерология  
Репродуктивное здоровье

### **2) превентивные программы:**

«Полезные привычки»,  
«Полезные навыки»,  
«Полезный выбор»;

**3) программа предмета «Окружающий мир»** (1-4 классы), включающая следующие разделы и содержание:

***Человек и природа.*** Общее представление о строении тела человека. Системы органов (опорно-двигательная, пищеварительная, дыхательная, кровеносная, нервная, органы чувств), их роль в жизнедеятельности организма. Гигиена систем органов. Измерение температуры тела человека, частоты пульса. Личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Внимание, уважительное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья, забота о них.

***Правила безопасной жизни.*** Ценность здоровья и здорового образа жизни.

Режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена. Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья. Личная ответственность каждого человека за сохранение и укрепление своего физического и нравственного здоровья. Номера телефонов экстренной помощи. Первая помощь при лёгких травмах (ушиб, порез, ожог), обморожении, перегреве.

Дорога от дома до школы, правила безопасного поведения на дорогах, в лесу, на водоёме в разное время года. Правила пожарной безопасности, основные правила обращения с газом, электричеством, водой.

Правила безопасного поведения в природе. Забота о здоровье и безопасности окружающих людей — нравственный долг каждого человека.

### **4) специальные программы:**

***Разговор о здоровом питании*** (для детей 6-8 лет);  
***Две недели в лагере здоровья*** (для детей 9-11 лет).