

Государственное общеобразовательное казенное специальное
учебно-воспитательное учреждение «Школа закрытого типа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
от « 29 » августа 2024г

СОГЛАСОВАНО

и.о. зам. по УР
 Т.М. Соколова



УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора школы

Е.А. Зангеев

Приказ № 411

от «30» августа 2024г

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «ОЗОЖ»

для обучающихся 10 класса с интеллектуальными нарушениями

(легкая умственная отсталость)

I. Пояснительная записка.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

Цель:

- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире
- укрепление психического и физического здоровья в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения

Задачи:

- сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

II. Общая характеристика курса

Необходимость программы «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами.

В настоящее время алкоголизм, наркомания, курение, компьютерные игры- стали одной из серьезных проблем общества. Напряженность социально-экономической ситуации, деформация семейных отношений, размытость моральных ценностей обусловили изменение социального поведения. Психофизиологическая неустойчивость, подверженность детско - подросткового контингента стрессу на фоне снижения уровня жизни, безработицы и других негативных проявлений в семьях приводит к поведенческим расстройствам, к протесту обществу, школе, родителям и, тем самым к изменению поведения подростка. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие

личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка учащихся к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Программа по формированию культуры здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу которой положены культурологический, личностно-ориентированный, деятельностный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья и спроектирована с учётом школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. Программа «Основы здорового образа жизни» разработана с учетом особенностей учащихся, объем и характер учебного материала разработан согласно познавательным возможностям учащихся.

III. Место курса в учебном плане

Программа «Основы здорового образа жизни» включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана ГОКСУВУ «Школа закрытого типа». Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю

IV. 4.Планируемые результаты изучения учебного предмета

V.

Формируемые базовые учебные действия (УУД):

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.
- установка на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Коммуникативные:

- формулировать собственное мнение при выработке общего решения в совместной деятельности;
- слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- предлагать помощь и сотрудничество.

Регулятивные:

- устанавливать перед собой конкретную цель;
- планировать свои действия;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- умение анализировать, аргументировать, выражать свои собственные взгляды (участие в беседах, играх.).

Познавательные:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию на основе простейших моделей (рисунков, схематических рисунков, схем);
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица и др);

Предметные результаты:

- смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, личная гигиена рациональное питание;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, стрессов, вредных привычек, инфекционных и простудных заболеваний, сущность наследственности;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, здорового питания и отдыха, гигиенических норм и правил, психологического здоровья;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека, причины сохраняющие и разрушающие здоровье;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- знать особенности современной молодой семьи, традиций;
- презентовать результаты собственной деятельности.

V.Содержание учебного предмета

Тема 1: Основы здорового образа жизни. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека. Слагаемые здоровья. Значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей. Наследственные заболевания.

Тема2:Режим дня. Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями человека.

Тема3:Твоё здоровье и личная гигиена. Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

Тема4: Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики. Значение утренней гимнастики для организма. Разучивание комплекса упражнений. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Составление примерного комплекса: без предмета, с мячом.

Тема5:Значение двигательной активности для сохранения здоровья

Почему современные люди все меньше двигаются. Гиподинамия и ее вред. Раскрыть условия правильного формирования скелета и мышц, значение двигательной активности для здоровья.

Тема6: Культура здорового питания. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

Тема7:Влияние фастфуда на организм человека. Информировать обучающихся о вреде продуктов фастфуда. История происхождения фастфуда. Информировать учащихся о влиянии продуктов фастфуда на организм человека;

Тема8:Вред табакокурения. История употребления табака в России, странах Европы. Влияние табакокурения на основные функции организма человека. Пассивное курение, его опасность. Курение и потомство. Профилактические мероприятия по борьбе с курением.

Тема9:Здоровье и наркотики. Изучение и осмысление новой информации о безусловном вреде наркотиков, формирование активной позиции в отношении здорового образа жизни, воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

Тема10:Твоё здоровье и алкоголь. Пьянство и питье. Информация об алкогольной зависимости, стадиях опьянения. Быть убежденными, что не употреблять алкоголь – более предпочтительно.

Тема11: Энергетики: и плюсы и вред. Информация о воздействии на организм человека энергетических напитков. Здоровье человека, зависит от знаний и самостоятельного обдуманного выбора. Заблуждения и мифы, связанные с действием энергетиков

Тема12: Вред пива и пивной алкоголизм. История происхождения пивных напитков .Распространить среди подростков информацию о том, к каким последствиям может привести употребление пива, сориентировать учащихся на здоровый образ жизни.

Тема13: СПИД – опасное заболевание. Сформировать представления о болезни века. Познакомить учащихся с основными сведениями о болезни и опасными особенностями ВИЧ – инфекции. поведенческие мотивации к сохранению своего здоровья.

Тема 14: Жевательная резинка. История. Польза и вред жевательной резинки. Как давно была создана жевательная резинка? Какая польза от жевательной резинки и есть ли вред от нее? Как правильно «жевать» без вреда для здоровья? Этично ли жевать резинку в обществе?

Тема15: Страдания от кибермании. Компьютерная зависимость или Кибермания. Виды компьютерной зависимости.

Тема16: Жизнь виртуальная и жизнь реальная. Виртуальная жизнь – искусственная реальность, созданный техническими средствами мир, передаваемый человеку. Формирование медиакультуры, познакомить с правилами безопасного и ответственного поведения в информационной среде, способах защиты в сети Интернет, вредными последствиями компьютерных игр. Социальные сети.

Тема 17: Мобильная зависимость. История мобильной связи .Виды мобильной связи. Создать условия для изучения симптомов мобильной зависимости и ее влияния на здоровье (физическое, психическое, социальное) детей.

Тема 18: Мобильный телефон: за или против? Какой вред наносит человеку мобильный телефон? Познакомить учащихся с правилами мобильного этикета. Познакомить учащихся со способами ограничения воздействия мобильного телефона на организм человека.

Тема 19: Реклама как средство защиты от вредных привычек. Виды и сущность рекламы. Познакомить с методами воздействия рекламы на молодежь.

Проанализировать на конкретных примерах рекламу сигарет. Обсудить последствия курения.

Тема 20: Субкультуры, или кто во что горазд. Знакомство с понятием молодежной субкультуры, формирование представления о контркультурах как опасных для психического здоровья подростка явлениях в современном обществе .Виды субкультур

Тема21:Влияние деструктивных сект на молодёжь. Основные предпосылки завлечения подростков в сектантские организации. Психологические факторы, способствующие вовлечению молодежи в псевдорелигиозные группы. Познакомить учащихся с различными сектами. Выявить отношение и предрасположенность учащихся к какой-либо секте .Вовлечение детей в террористические организации.

Тема 22: Проблема подросткового суицида. Раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков. Причины суицидального поведения.

Тема23: Современная молодежная мода и здоровье. Молодежная мода. Стилистика. Формирование нравственно-гигиенической культуры. Развитие ответственности за своё здоровье. Формирование эстетики внешнего вида.

Тема 24: Сквернословие и здоровье. Что такое сквернословие. Откуда к нам пришли «бранные слова». Отрицательное отношение к порокам человечества.

Тема25: Культура потребления медицинских препаратов. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка Пропаганда здорового образа жизни; разъяснение учащимся правил респираторной гигиены.

Тема26: Как обезвредить стресс. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Тема27: Заболевания, передаваемые половым путём. Симптомы ЗППП. Причинами обращения к врачу по поводу подозрения на ЗППП. Профилактика ЗППП.

Тема28: Спорт – это здоровье. Закаливание – секрет долголетия .Значении закаливания в жизни человека. Познакомить со способами закаливания. Воспитание внимательного отношения к своему здоровью. Повышение мотивации на здоровый образ жизни. Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

Тема29: Психическое и социальное здоровье. Хорошая ли у вас память. Хорошо ли вы выглядите. Подвержены ли вы чужому влиянию. "Кто я?" Каким я хочу быть. Типы темперамента.

Тема 30:Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей . Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов

Тема 31: Особенности современной молодой семьи. Понятие семьи. Влияние семьи на формирование личности. Любовь и влюбленность. Причины создания брака. Программа молодая семья.

Тема32:Образ жизни в традициях моей семьи. Родственники и родственные отношения. Стили взаимодействия родителей и детей. Традиции семейного и физического воспитания.

Тема33:Здоровая нация – счастливая Россия. Осознанные отношения к вопросам сохранения собственного здоровья. Позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий.

Тема 34: Итоговое занятие

Формы проведения занятий:

При реализации курса используются формы работы, обеспечивающие учащимся активное участие в процессе подготовки их к самостоятельной жизни, стимулирующие их творческую активность.

Формы и методы:

1. Лекции.
2. Беседы.
3. Занятия-практикумы.
4. Тестирование.
5. Просмотр кинофильмов, презентаций, видеороликов.
6. Встречи с интересными людьми.
7. Конкурсы рисунков, выпуск стенгазет, буклетов, памяток (по данной теме).
8. Викторины.
9. Проекты

VI.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п.п	Темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Основы здорового образа жизни.	2	Проходят анкетирование. Анализируют результаты. Составляют рекомендации Просмотр фильма и обсуждение вопросов «ЗОЖ»
2.	Режим дня школьника.	2	Составляют план дня с учетом списка планируемых дел и гигиенических правил. Оформляют предлагаемый распорядок дня на листе ватмана.
3.	Твое здоровье и личная гигиена.	2	Расширяют представления о средствах гигиены, формируют умения правильно выбирать подходящие средства гигиены, развивают гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом. Проведение Валеологического самоанализа (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни).

			Составляют памятку
4.	Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики.	2	Разучивание комплекса упражнений. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Составляют примерные комплексы: без предмета, с мячом. Практическое задание по составлению комплекса утренней гимнастики.
5.	Значение двигательной активности для сохранения здоровья	2	Устанавливают маршрут ежедневного движения, его длину, дневную норму шагов. Соотносят с калорийностью своего ежедневного питания. Анализируют свой распорядок дня и определяют дополнительные ресурсы для повышения двигательной активности. Заполняют сравнительную таблицу.
6.	Культура здорового питания.	2	Знакомятся с понятиями «рацион питания», «пищевая ценность продуктов», «режим питания». Описывают меню питания одного дня. Определяют его ценность и важность в режиме дня. Составляют памятку: «Правила питания, режим питания». Викторина.
7.	Влияние фастфуда на организм человека.	2	Знакомятся с историей фастфуда. Составляют список самых вредных продуктов фастфуда
8.	Беседа «О вреде табакокурения»	2	Рисуют плакат, составляют частушку, стих, слоган о вредных привычках.
9.	«Здоровье и наркотики»	2	Описывают профилактические мероприятия по борьбе с наркоманией. Оформляют буклет
10.	«Твоё здоровье и алкоголь»	2	Знакомятся с понятием алкоголизм и питье. Работа с карточкой. Заполняют таблицу влияние алкоголя на организм. Работа с видеороликами
11.	Энергетики, плюсы вред	2	Отвечают на вопросы анкеты. Знакомятся с видами энергетических напитков их составом и влиянием на организм подростка. Составляют памятку.
12.	Вред пива и пивной алкоголизм.	2	Работают с текстовым заданием, отвечают на вопросы.
13.	СПИД – опасное заболевание.	2	Работают с памяткой «Что такое СПИД и пути заражения».

14.	Жевательная резинка. История. Польза и вред жевательной резинки.	2	Работают с раздаточным материалом. Знакомятся с положительными и отрицательными факторами жевательной резинки.
15.	Страдания от кибермании.	2	Знакомство учащихся с вредными последствиями компьютерных игр, представление об интернет-зависимости. Оформление памятки
16.	Жизнь виртуальная и жизнь реальная.	2	Получают знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. Знакомятся с видами социальных сетей. Отвечают на вопросы. Заполняют таблицу положительные и отрицательные стороны виртуального мира.
17.	Мобильная зависимость.	2	Отвечают на вопросы анкетирования. Работают с раздаточным материалом: Общие признаки «Мобиломании».
18.	Мобильный телефон: за или против?	2	Знакомятся с влиянием излучения мобильного телефона на человека. Работа с видеофрагментами .
19.	Реклама как средство защиты от вредных привычек.	2	Знакомятся с видами рекламы, формами и методами, отвечают на вопросы. Игра : реклама
20.	Субкультуры, или кто во что горазд.	2	Знакомство с понятием молодежной субкультуры, формирование представления о контркультурах как опасных для психического здоровья подростка явлениях в современном обществе. Работа с раздаточным материалом и презентацией: «Виды субкультур» и контркультур.
21.	Влияние деструктивных сект на молодёжь	2	Знакомства учащихся с различными сектами Проведение анкетирования и анализа. Изучение основных причин вовлечения детей в террористические организации. Решение ситуационных задач
22.	Проблема подросткового суицида.	2	Знакомятся с понятием «Суицид». Отвечают на вопросы анкетирования. Обсуждение видеороликов.
23.	Современная молодежная мода и здоровье.	2	Работают с раздаточным материалом, отвечают на вопросы. Зарисовывают основные стилистические направления в моде.
24.	Сквернословие и здоровье.	2	Изучают историю происхождения бранных слов. Составляют советы как избавиться от сквернословия.

25.	Культура потребления медицинских препаратов	2	Изучают основные правила приема лекарственных препаратов. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Составляют памятку
26.	Как обезвредить стресс.	2	Отвечают на вопросы анкеты. Тестирование. Работа с видеофильмом.
27.	Заболевания, передаваемые половым путём.	2	Знакомятся с основными причинами и способами ИППП. Диагностика ИППП. Просмотр и обсуждение научного фильма. Выпуск тематической стенгазеты
28.	Спорт – это здоровье. Закаливание – секрет долголетия	2	Составляют синквейн на тему «Здоровье» Отвечают на вопросы анкетирования
29.	Психическое и социальное здоровье	2	Участие в беседе, ответы на вопросы, высказывание собственного мнения, решение ситуационных задач. Сравнение типов темперамента.
30.	Социальные роли человека	2	Знакомятся с понятием социальная роль подростка .Заполняют таблицу. Работа с раздаточным материалом
31.	Особенности современной молодой семьи.	2	Участвуют в беседе –размышлении: «Образ моей будущей семьи». Выполняют практическое задание: Заполняют волшебный квадрат
32.	Образ жизни в традициях моей семьи.	2	Участвуют в беседе : Традиции в моей семье Выполняют практическое задание: Написание мини-сочинения
33.	Здоровая нация – счастливая Россия.	2	Знакомство с программами государственной политики в области ЗОЖ. Выполняют творческие задания. Рисунки на ватмане на разную тематику о ЗОЖ
34.	Итоговое занятие	2	Работа над проектом. Защита проекта
Итого		68	

VI.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Кабинет оснащен

- 1.Компьютер
- 2.ЖК телевизор
3. Школьная доска
4. Столы и стулья ученические

Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

- 1.Н.С.Гаркуша. Не формировать, а поддерживать / Н.С. Гаркуша // Здоровье детей. – 2008. - № 9. – С. 15-18.
- 2.В.В.Гаевая «За здоровый образ жизни». – Волгоград: Учитель, 2009.-165с.

Интернет ресурсы:

1. www.obsheedelo.com – информационный портал «Здоровый человек успешен» (материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
2. www.takzdorovo.ru – интернет-портал о здоровом образе жизни;
- 3.www.antiprop.ru – банк антинаркотической социальной рекламы;
- 4.www.portal-health.ru – информационный портал о здоровье;
- 5.www.narkotikam.net- информационный портал «Скажи наркотикам нет!»;
- 6.www.znopr.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России»;