

Приложение 1
к адаптированной образовательной программе
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Ницинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от «30» 08 2023г.
Руководитель ШМО Г.Н. Крутикова

Согласовано
«31» 08 2023г.
Зам. директора по УВР
О.В. Тощева

Утверждено
Приказ № 161-9 от «31» 08 2023г.
Директор школы: М.А. Полякова



Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Твоё здоровье»

5-9 класс

Срок освоения 5 лет

с.Ницинское 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Твое здоровье» предназначена для учащихся средней школы и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании».
2. Программы элективного курса «Твое здоровье» (на основе Программы факультативного курса «Твое здоровье» (консультанты-разработчики: д.м.н. Потемкин Г.Н., д.ф.н. Семенова И.И., д.м.н. Латышевская Н.И. и др.).

Назначение программы:

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

Рабочая программа по курсу «Твое здоровье» представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; календарно-тематический план; требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе; список литературы; лист дополнений и изменений в рабочей программе по учебному курсу.

Категория обучающихся: учащиеся 5-9 классов школы 8 вида

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 34 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Рабочая программа по курсу «Твое здоровье» представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; календарно-тематический план; требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе; список литературы; лист дополнений и изменений в рабочей программе.

Необходимость создания и ведения данного курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Состояние здоровья детей и подростков в нашей стране приобрело настолько плачевное состояние, что о нём заговорили не только врачи и педагоги, но и представители широкой общественности и политики.

Чтобы снизить остроту данной проблему требуется своевременное просвещение подростков, необходимость вовремя сформировать у них положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Основная цель программы – воспитание у подростков:

1. Культуры отношения к своему здоровью (культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями; культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их; культуры поведения – способность понимать своё предназначение).
2. Ответственности за сохранение уровня индивидуального здоровья;
3. Умение получать и критически осмысливать информацию, анализировать, систематизировать полученные данные;
4. Освоение способов познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в современной жизни общества и государства. Основное содержание изучаемого курса составляет комплекс знаний о здоровье человека: индивидуальном, коллективном, в том числе и здоровье нации; о факторах, влияющих на здоровье (досуг, питание, окружающая среда и т.д.).

Все выше обозначенные компоненты взаимосвязаны. Помимо знаний, в содержание курса входят навыки, умения и ключевые компетентности, необходимые для сохранения и поддержания здоровья.

Освоение нового содержания осуществляется с опорой на межпредметные связи с такими предметами как биология, психология, физическая культура, технология и др.

Курс “Твое здоровье ” поможет школьникам дать научные ответы на многие волнующие их вопросы.

Программа учебного предмета предусматривает теоретические знания, решение практических задач, связанных с сохранением здоровья подростков и с исследовательской деятельностью школьников в области сохранения и укрепления своего здоровья.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к здоровью подростков.

Программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для данного предмета являются:

- объяснение изученных положений на предлагаемых конкретных примерах;
- применение полученных знаний в социализации и порядка действий в конкретных ситуациях;
- умение обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа и извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.). Отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно);
- выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.);
- работа с текстами различных стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации;
- самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера;
- участие в проектной деятельности, владение приемами исследовательской деятельности, элементарными умениями прогноза (умение отвечать на вопрос: «Что произойдет, если...»);
- умение использовать мультимедийные ресурсы и компьютерные технологии для обработки, передачи, систематизации информации, презентации результатов познавательной и практической деятельности;
- владение основными видами публичных выступлений (высказывания, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

В основе организации учебного процесса в ходе реализации программы лежат следующие **принципы**:

- заинтересованность к изучению курса;
- добровольность и готовность к диалогу;
- взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения;
- активное участие.

Формы и методы проведения занятий: урок, беседа, частично-поисковый.

Поурочное планирование курса (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания (
1	Понятие здоровья. Роль здоровья в жизнедеятельности человека	Факторы, определяющие уровень здоровья отдельного человека. Здоровый образ жизни как основа сохранения здоровья на оптимальном уровне
2	Различные подходы к определению понятия «здоровье».	Понятие здоровья. Всемирная организация здравоохранения. Определение понятия «здоровье» согласно Всемирной организации здравоохранения.
3	Факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья.	Факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья: наследственность и другие биологические особенности человека, состояние окружающей среды, образ жизни, информированность, деятельность по поддержанию оптимального уровня здоровья.
4	Факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья.	Факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья: наследственность и другие биологические особенности человека, состояние окружающей среды, образ жизни, информированность, деятельность по поддержанию оптимального уровня здоровья.
5	Факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья.	Факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья: наследственность и другие биологические особенности человека, состояние окружающей среды, образ жизни, информированность, деятельность по поддержанию оптимального уровня здоровья.
6	Учреждения и организации, куда можно обратиться по вопросам здоровья.	Факторы, определяющие уровень индивидуального здоровья: наследственность и другие биологические особенности человека, состояние окружающей среды, образ жизни, информированность, деятельность по поддержанию оптимального уровня здоровья.
7	Личная гигиена	Личная гигиена (понятие). Роль личной гигиены в жизни человека.
8	Роль личной гигиены в жизни человека.	Роль личной гигиены в поддержании оптимального уровня здоровья и нормальной жизнедеятельности.
9	Составные части личной гигиены.	Составные части личной гигиены
10	Способы осуществления гигиенических процедур.	Способы осуществления гигиенических процедур.
11	Закаливание как форма личной гигиены	Закаливание как форма личной гигиены
12	Виды закаливания и способы их осуществления.	Виды закаливания и способы их осуществления.
13	Основные правила закаливания	Виды закаливания и способы их осуществления. Правила Закаливания
14	Пища и ее роль в жизни человека	Пища и ее роль в жизнедеятельности человека
15	Пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, их рациональное соотношение в пище.	Пищевые вещества и рациональное соотношение в пище.

16	Пищевые продукты.	Пищевые продукты их пищевая ценность
17	Различные блюда, их вкус и эстетический вид.	Различные блюда.их вкус и эстетический вид.
18	Рациональное и нерациональное питание. Особенности рационального питания.	Рациональное и нерациональное питание. Особенности рационального питания. Переедание и его значения для здоровья человека.
19	Особенности рационального питания.	Переедание и его значение для здоровья человека. Ожирение как фактор риска и снижения уровня здоровья. Влияние дефицита и избытка различных пищевых веществ на организм человека. Правила здорового и рационального питания
20	Свободное время, его составляющие. Способы проведения свободного времени	Понятие свободное время
21	Характеристика мест, где можно интересно и с пользой для здоровья провести свой досуг.	Способы проведения свободного времени
22	Влияние характера проведения свободного времени на здоровье	Влияние характера проведения свободного времени на здоровье
23	Привычки. Привычки полезные и вредные	Понятие привычки. Привычки полезные и вредные
24	Негативное воздействие курения на организм человека	Общая характеристика табакокурения. Табакокурение. Негативное воздействие курение на организм
25	Курение активное и пассивное	Курение активное и пассивное
26	Вредные вещества, образующиеся при сжигании табака и их воздействие на организм человека.	Вредные вещества при сжигании табака и их влияние на организм человека
27	Способы преодоления привычки к курению табака.	Способы преодоления привычки к курению табака
28	Особенности употребления различных алкогольных напитков	Этиловый спирт (этанол, винный, этиловый спирт)- вещество входящие в состав алкогольных напитков и других пищевых продуктов. Слабые и сильные (крепкие) алкогольные напитки.
29	Алкогольное опьянение, его стадии. Алкоголь и здоровье человека	Воздействие этилового спирта на организм человека. Алкоголизм специфическое заболевание, связанное с неумеренным употреблением алкогольных напитков любой крепости.
30	Пивной алкоголизм	Пивной алкоголизм
31	Алкоголизм и свободное время	Алкоголизм и свободное время. Алкоголизм и питание. Алкоголизм и наркотики. Алкоголизм и курение. Алкоголизм и личная гигиена.
32	Наркотик. Естественные и искусственные наркотики.	Психоактивные вещества, их разновидности: наркотики, лекарственные препараты (специфические), эталон (основа алкогольных напитков), продукты неполного сгорания табака, некоторые токсины(отравляющие вещества, например, растворители – бензин, ацетон и другие, входящие в состав некоторых разновидностей клея)..

33	Наркомания как результат систематического употребления наркотиков.	Токсикомания как легколетучих органических веществ результат вдыхания токсических (клеев, бензина и т.д.) Воздействие наркотиков на организм человека
34	Этапы развития зависимости от наркотиков. Социальные последствия наркомании.	Правовые основы употребления, хранения и распространения наркотиков. Позитивное воздействие наркотиков на тяжелобольных людей (раковые и другие смертельные заболевания). Способы преодоление желания применять наркотики как средства для времяпрепровождения. Наркотики и личное свободное время. Наркотики и питание. Наркотики и пристрастие к алкоголю. Наркотики и курение.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Учащиеся должны знать:

- содержание понятийного аппарата данного курса (здоровье, вредные привычки, ЗОЖ, гигиена и др.);
- что от индивидуального здоровья учащихся зависит коллективное здоровье, в том числе и здоровье нации; что это делает возможным не только благополучие отдельного индивида, но и его близких, и общества в целом;
- об отрицательном воздействии на организм подростка вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- этические нормы межличностных отношений;
- пути формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками, аппаратом ориентировки, аппаратом организации усвоения материала;
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для сохранения собственного здоровья;
- воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.