

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №122 имени Дороднова В.Г.» городского округа Самара

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школы № 122
г.о. Самара
Приказ № _____ от 30.08.2017 г.



«Проверено»
Заместителем директора
« 29 »_08_2017 г.

Суря / *Сидоренко Т.А.*

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 1
« 28 »_08_2017 г.

Елиз / *Мурлатова Е.В.*

Рабочая программа

Наименование курса внеурочной деятельности: я – здоровый подросток

Классы: 6, 7

Уровень общего образования: основной общий

Учитель: Ляпунова Татьяна Александровна, учитель биологии

Срок реализации программы, учебный год: 2 года, 2017-2018, 2018-2019 учебные годы

Количество часов по учебному плану всего: 6 класс – 34 ч., в неделю: 1 ч.; 7 класс – 34 ч., в неделю: 1 ч.

Рабочая программа составлена с использованием: адаптированных практик из Программы деятельности педагога по созданию воспитывающей среды. Я расту... . Человековедение. Раздел 2. Миропонимание для обучающихся школьного возраста 11-14 лет. Ч. 2: учебное пособие / В.Н. Чучкалова, Е.И. Тихомирова. – Тольятти: Изд-во Фонда «Развитие через образование», 2000. – 80 с.; Ч. 3: учебное пособие / В.Н. Чучкалова, Е.И. Тихомирова. – Тольятти: Изд-во Фонда «Развитие через образование», 2000. – 96 с.

Рабочую программу составила _____ Ляпунова Т.А. _____

г. Самара, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я – здоровый подросток» для обучающихся 6, 7 классов составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями). Статья 12 (п.1). Образовательные программы,
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897,
3. Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
4. Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 19993),
6. Учебного плана МБОУ Школы № 122 г.о. Самара,
7. Положения об учебной программе педагога, реализующего ФГОС второго поколения МБОУ СОШ № 122 г.о. Самара.

Рабочая программа предполагает использование адаптированных практик из Программы деятельности педагога по созданию воспитывающей среды. Я расту... . Человековедение. Раздел 2. Миропонимание для обучающихся школьного возраста 11-14 лет. Ч. 2: учебное пособие / В.Н. Чучкалова, Е.И. Тихомирова. – Тольятти: Изд-во Фонда «Развитие через образование», 2000. – 80 с.; Ч. 3: учебное пособие / В.Н. Чучкалова, Е.И. Тихомирова. – Тольятти: Изд-во Фонда «Развитие через образование», 2000. – 96 с., разработанной доктором педагогических наук, профессором, Почетным работником высшего профессионального образования Российской Федерации, заведующей лабораторией «Субъектная самореализация и инновационные технологии» Поволжского государственного социально-педагогического университета, основателем научной школы: «Субъектная самореализация личности в социуме». Программа поддержана Министерством образования и науки Самарской области.

В сложной социально-экономической ситуации, характерной для развития нашей страны в последнее время, сформировались устойчивые негативные тенденции динамики здоровья, физического и духовного развития юного поколения. По данным Минздрава РФ, общая заболеваемость подростков за последние годы увеличилась на 29,4%, а число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 3-10 %. Подросткам, имеющим проблемы со здоровьем, труднее учиться, взаимодействовать, совершенствоваться, развиваться.

В настоящее время здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» здоровье рассматривается как актуальная область индивидуально-личностного развития обучающихся. В декларативных документах констатируется, что образование 21 века требует приобретения человеком новой образовательной культуры, которая позволила бы сохранять здоровье человека. В п. 1.2. Концепции модернизации Российского Образования на период до 2010 года сформулированы социальные требования к школе, которая должна стать важнейшим фактором гуманизации общественно-экономических отношений, формирования новых жизненных установок личности на сохранение и развитие собственного здоровья, личности, способной к самореализации, сотрудничеству с людьми разных мировоззренческих взглядов.

В Федеральной целевой программе развития образования на 2011-2015 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.02.2011 № 163-р в рамках реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», в Государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы от 11.10.2012 г., определяется значимость здоровья, в связи с тем, что

современная школа должна способствовать воспитанию порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в конкурентном мире. Именно поэтому становится актуальным воспитание и развитие школьника здоровым, инициативным, активным, способным творчески мыслить, находить нестандартные решения, достигать целей, уметь выбирать профессиональный путь, быть готовым обучаться в течение всей жизни, умело реагировать на различные жизненные ситуации.

Программа базируется на основных положениях Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, реализующего деятельностный подход и направленного на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, их саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающие социальную успешность, развитие творческих, физических способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Образовательный стандарт определяет приоритеты развития обучающихся и предлагает «портрет выпускника основной школы»: осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, активно и заинтересованно познающий мир и самого себя, умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике, социально активный, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов; осознанно выполняющий правила здорового целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. Данный портрет определяет цель и результат обучения, воспитания и развития здоровой личности.

В образовательных организациях решается задача сохранения и развития здоровья обучающихся, умения подростков вести здоровый образ жизни. Используемые здоровьесберегающие программы, технологии в основном направлены на формирование отдельных компонентов здорового образа жизни (физической культуры, культуры питания, безопасного поведения и др.). В предлагаемых программах не рассматривается здоровье человека как интегральное состояние, а здоровый образ жизни - в единстве биологического, психологического, педагогического и социального.

Кроме того, образовательные организации специально не разрабатывают собственную стратегию субъектной самореализации подростков в процессе развития здорового образа жизни как актуальной потребности подростков в активном и самостоятельном развитии собственного здоровья, позитивном и креативном взаимодействии в здоровьесберегающей деятельности, в то время как современный инновационный образовательный процесс в целом ориентирован на активную самореализацию личности, развитие ее самостоятельности, креативности, ответственности.

Современная общеобразовательная школа как пространство, в котором подросток не только приобретает знания, но и опыт жизни, взаимодействия с другими людьми играет особую роль в формировании у подростков потребности самостоятельно сохранять и развивать собственное здоровье.

В связи с этим, в целях системного развития здоровья подростков к здоровому образу жизни, воспитания потребности подростков в здоровом образе жизни в школе разработана здоровьеразвивающая программа «Я – здоровый подросток!». Программа ориентирована на целенаправленное формирование у подростков представления об образе «Я-здоровый подросток» на основе развития понимания здоровья как реальной жизненной установки, формирующейся на основе знаний о своем здоровье, потребностей, мотивов, индивидуального опыта развития и сохранения собственного здоровья; предусматривает получение подростками знаний и умений, необходимых для формирования и ведения здорового образа жизни, развитие потребности в таком образе жизни; содержит данные о факторах, влияющих на состояние здоровья подростков и их работоспособность; способствует развитию представлений о ценностной сущности и социальной значимости здоровья человека, здорового образа жизни; способствует профилактике заболеваний, развитию навыков гигиены, умения сбалансированно питаться, соблюдать рациональный режим труда и отдыха, приобретать опыт ежедневной рациональной двигательной активности, способствует психологическому благополучию подростков, а именно, развитию активности личности подростков в самостоятельном познании здоровья, здорового образа жизни, самопознании, творческому раскрытию во взаимодействии с другими людьми, установлению эффективных межличностных взаимоотношений, преодолению конфликтных, стрессовых ситуаций, что в

значительной мере определяет социальную адаптированность и психическое здоровье личности; способствует развитию потребности приобретать и накапливать опыт здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей деятельности, самостоятельно планировать и создавать собственные формы здорового стиля жизни; формированию и развитию у подростков рефлексивных умений в отношении собственного здоровья, образа жизни, собственных позитивных достижений и др.

Программа способствует формированию у подростков понимания сущности здоровья человека как интегрального состояния физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание физического, психического, интеллектуального, социального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен человек, обладающий здоровьем, творческим мировоззрением, высоким уровнем развития личности, твердыми убеждениями и позитивными установками в области здоровья, а также всесторонними знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни. Здоровый образ жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков.

Цель программы: формирование и развитие личности подростка, осознающей, что базовой социальной и индивидуальной ценностью является здоровье человека, готовой активно и самостоятельно сохранять и развивать собственное здоровье и здоровье других людей.

Задачи программы:

1. Развитие представлений о сущности понятий «здоровье человека» (физическое, психическое, духовно-нравственное, социальное (личностное)), «здоровый образ жизни», «здоровый человек», «Я – здоровый человек»;
2. Формирование ценностного отношения подростков к собственному здоровью, здоровому образу жизни, здоровью других людей;
3. Развитие умений и навыков здоровьесбережения и здоровьесозидания как показателей сформированной позиции подростков в направлении «Я за здоровый образ жизни»;
4. Побуждение подростков к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм, индивидуально-личностных маршрутов осуществления здорового образа жизни.
5. Организация позитивного сотрудничества школы и семьи в процесс развития здорового образа жизни подростков.

Содержание программы реализуется на следующих *принципах*:

- *принцип ориентации на идеал.* Идеал-образ здорового человека – это высшая ценность, превосходная степень нравственного представления о должном. Идеал определяет смыслы деятельности. Идеал служат основным ориентиром человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности подростков;
- *принцип гуманизма* предполагает признание ценности человека как личности, его прав на свободу, счастье, защиту и охрану жизни, здоровья, создание условий для развития человека, его творческого потенциала, склонностей, способностей, оказание помощи в жизненном самоопределении, интеграции и полноценной самореализации в обществе как основа личностно-деятельностного подхода;
- *принцип возрастной адекватности* - соответствие используемых форм и методов обучения, воспитания, развития психологическим особенностям подростков, выявление природных способностей обучающихся и опора на них;
- *научная обоснованность* содержание программы базируется на данных научных исследований в области здоровья, здорового образа жизни подростков, психологии личности и др.;

- *практическая целесообразность* – содержание программы отражает актуальные проблемы здоровья, организации здорового образа жизни подростков, а формируемые умения и навыки отвечают потребностям подростков, востребованы в повседневной жизни обучающихся;
- *принцип целенаправленности* – данный принцип указывает на социокультурную обусловленность воспитания, освоение ценностей общества, норм поведения. Работа по программе связана с организацией деятельности и общения с подростками в связи с определенной целью, содержание программы определяет будущий результат, программу жизни детей, сохранения и развития здоровья подростков как достижения цели «Я – здоровый подросток».
- *принцип систематичности и последовательности* – проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Регулярность, планомерность, непрерывность в процессе формирования и развития здорового образа жизни подростков;
- *принцип наглядности* – предполагает привлечение различных наглядных средств в процессе усвоения подростками знаний и формирование у них умений и навыков осуществлять здоровый образ жизни, обогащение чувственного опыта подростков;
- *принцип сознательности и активности* – нацеливает на формирование у подростков глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к осуществлению здорового образа жизни в разнообразной деятельности и в повседневной жизни;
- *принцип диалогического общения*. В формировании ценностных отношений большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, учителем и другими значимыми взрослыми. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиск смысла жизни невозможны вне диалогического общения человека с другим человеком, обучающегося со значимым взрослым;
- *принцип самостоятельности* – ориентирует на развитие у подростков инициативности, творческой самостоятельности в ходе реализации программы
- *принцип оздоровительной направленности* – решает задачи укрепления здоровья подростков в процессе формирования и развития здорового образа жизни;
- *принцип комплексного, междисциплинарного подхода* к проблеме здоровья, здорового образа жизни в единстве биологического, психологического, педагогического и социального;
- *принцип единства фундаментальных для человека видов деятельности: познания, общения и деятельности* предполагает активное сочетание указанных видов деятельности и различных их форм в образовательном процессе, что позволяет удовлетворить разнообразные интересы обучающихся. Познавательная деятельность отвечает потребностям обучающихся в познании и самопознании ресурсов собственного здоровья, здорового образа жизни, познании истинного назначения здорового человека. Практическая деятельность позволяет удовлетворить потребности обучающихся в приобретении опыта здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей деятельности. Коммуникативная деятельность способствует обмену опытом между обучающимися, обеспечивает эмоциональный подъем, формирует социальные мотивы;
- *принцип формирования ответственности* у подростков за свое здоровье и здоровье окружающих людей;
- *принцип гармоничного сочетания* обучающихся, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.

Место и роль программы в учебном плане образовательного учреждения

Программа в основной общеобразовательной школе входит в учебный план школы, проектируется преемственно с учебными предметами – биология, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, обществознание. В программе используется информация по истории, литературе, психологии человека, человековедению, валеологии и целому комплексу внеучебных дисциплин.

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа реализуется в 6, 7 классе во внеурочной деятельности. Программа 6-7 классах рассчитана по 34 часа на параллель, 1 раз в неделю в 6 классах и 1 час в неделю в 7 классах. Программа отвечает потребностям подростков - познать себя, взаимодействовать, приобретать и накапливать опыт здоровьесберегающей деятельности, обеспечивает формирование и развитие у подростков ценностных знаний, личностных ориентиров и норм поведения, предоставляет дополнительную возможность создания благоприятных

условий для формирования подростка как личности, осознающей главной ценностью человеческой жизни здоровье человека, которое он обязан самостоятельно поддерживать и развивать, что обеспечивает готовность подростков к осуществлению осознанного выбора индивидуально-личностного маршрута ведения здорового образа жизни.

Ценностные ориентиры содержания программы

В рамках программы «Я – здоровый подросток» заложены базовые ценности здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей, понимаемое как комплекс физических, психических, социальных и духовных условий развития личности, гуманизм, выражающийся в самоценности здорового человека, направленность подростков на себя, на общение и на здоровьесберегающую и здоровьеразвивающую деятельность, самопознание, самореализация, саморазвитие, ориентация на достижение здоровых целей.

Теоретико-методологической основой программы курса являются: концептуальные идеи валеологии (И.И. Брехман, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов); концептуальные положения педагогической валеологии, формирования здоровьеразвивающего сознания (В.Н. Болдин, Г.К. Зайцев, А.М. Митяева, Н.К. Смирнов, Л.Г. Татарникова); системно-деятельностный подход, разрабатываемый в трудах отечественных психологов Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина и др., раскрывающий основные психологические условия и механизмы процесса усвоения знаний, формирования картины мира, общую структуру деятельности обучающихся; концепция структуры и динамики психологического возраста (Л. С. Выготский); положения теории педагогического проектирования (В.С. Безрукова, И.С. Батракова, Н.А. Масюкова, В.Е. Радионов, А.П. Тряпицына и др.).

Важное значение имели работы, раскрывающие сущность образного отражения действительности и его места в сознании человека (А.А. Гостев, Б.Ф. Ломов, А.Н. Леонтьев, С.Д. Смирнов и др.), познания ценностной сущности и социальной значимости в процессе социально ориентированной деятельности, формирование личностных смыслов в общении, развитие поведенческой активности в деятельности и ориентированности личности в социуме (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Э.Ф. Зеер, И.С. Кон, А.В. Мудрик, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков, Е.И. Тихомирова, Д.И. Фельдштейн и др.), процесса формирования аксиологической ориентации, убеждений, направленности личности подростков в процессе воспитания и развития (Т.К. Ахаян, В.П. Бездухов, А.В. Кирьякова, В.А. Сухомлинский, Д.И. Фельдштейн), особенности становления «Я-концепции» как процесса интеграции биологических и социальных факторов (Р. Бернс, А. Маслоу, К. Роджерс и др.), механизмы становления и проявления «образа Я» личности (И.С. Кон, Т.А. Ольховая, В.В. Сизикова, И.И. Чеснокова, С.В. Шорохова, В.Я. Ядов и др.), особенности реализации своего «Я» как социального субъекта в процессе познания, общения и деятельности (И.С. Кон, А.В. Мудрик, Е.И. Тихомирова), психологические новообразования подросткового возраста (Л.И. Божович, В.С. Мухина и др.), подростковый возраст как стержневой период становления «образа Я» (И.С. Бубнова, В.В. Сизикова), особенности развития подростков в детско-творческих сообществах и дружествах, влияние социально-ориентированной среды на формирование личности (И.П. Иванов, А.С. Макаренко, К. Хорни).

Основываясь на концепции Е.И. Тихомировой о сущности субъектного развития личности в социуме, мы рассматриваем формируемый образ подростков «Я – здоровый человек» как интеграцию социально-ценностных приоритетов и индивидуально-значимых смыслов, аккумулирующих знания, представления, практики и опыт подростков в освоении здоровьеразвивающей деятельности, развитие которого способствует актуализации социально-значимой и индивидуально реализуемой потребности быть здоровым человеком, творцом собственного здоровья и здоровья окружающих.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения программы являются:

Самоопределение

- мотивация на познание социально-ценностной сущности здоровья человека, здорового образа жизни;
- формирование отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред здоровью, осознанно проявлять свое здоровое «Я» в познании, общении, здоровьесберегающей деятельности, стремление к самосовершенствованию и творению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Смыслообразования

- убежденность и активность в ведении здорового образа жизни;
- самостоятельность в принятии правильного здорового решения;

Нравственно-этического оценивания

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими, ориентация в социальных ролях.

Метапредметными результатами освоения обучающимися программы являются:

Регулятивные УУД:

- целеполагание (постановка задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно, что уже сделано и не сделано, не выполнено);
- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
- коррекция (внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
- оценка (выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено, сделано, организовано и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий).

Познавательные:

общеучебные

- способность выделять ценность здоровья, здорового образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействия с людьми;
- формулирование проблемы, познавательной цели, учебной задачи;
- поиск необходимой информации о здоровье человека, здоровом образе жизни для выполнения познавательных и практических заданий и использовать разные источники информации, в частности учебную литературу, энциклопедии, справочники, электронные, цифровые источники, Интернет ресурсы в открытом информационном пространстве и ее выделение;
- структурирование знаний, моделирование;
- осознанное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач;

- рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

логические

- анализ с целью выделения признаков;
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований для моделирования образа;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- доказательство.

Коммуникативные УУД:

- публичное представление изученной информации, презентация собственных творческих работ, мини-проектов, идей по организации и проведению здорового дела,
- планирование позитивного сотрудничества (определение цели, функций участников, способов продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми),
- освоение различных субъектных ролей, позиционировать себя в роли учителя, эксперта, практика, консультанта и др.
- инициативное позитивное сотрудничество в поиске и сборе информации,
- разрешение конфликтов (выявление проблем, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация),
- управление поведением партнёра точно выражать свои мысли, умение слушать, слышать и вступать в диалог, вести его, задавать вопросы,
- способность и готовность осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения, критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, предвидеть последствия коллективных здоровых дел.

Предметными результатами освоения программы являются:

Обучающиеся 6 классов должны

Знать/понимать:

- сущность познания и его значение в процессе развития здоровой личности, собственные положительные и отрицательные личностные качества, общие основы анатомии, физиологии, психологии личности, общения, валеологии,
- сущность здоровья человека, здорового образа жизни, составляющие, их значение в жизни здорового человека, последствия безответственного отношения к собственному здоровью,
- общие особенности подросткового периода, физиологические и психологические изменения подростков, сущность и значение движения, оздоровительной деятельности в жизни здорового человека, влияние физических упражнений, закаливания на здоровье и гармоничное развитие тела,
- особенности и значение личной гигиены в жизни подростка, профилактики простудных заболеваний,
- особенности правильной осанки, способы профилактики нарушений осанки и плоскостопия, влияние неправильной осанки на работу внутренних органов и систем человека,
- сущность и значение правильного сбалансированного питания, особенности режима питания школьника, последствия неправильного питания,
- общее строение глаза человека, функции глаза, способы профилактики нарушений зрения,

- особенности психического здоровья человека, пути сохранения и укрепления психического здоровья, значение психоэмоционального состояния человека для его здоровья, последствия стресса для здоровья человека,
- особенности рационального режима дня как условие нормальной и успешной жизнедеятельности организма человека, повышения качества жизни и самореализации личности,
- общую психологическую характеристику человека: внимание, мышление, память и ее виды, способы развития своей памяти, внимания, особенности и значение исследовательской деятельности в жизни здорового человека,
- правила быстрого, смыслового чтения, роль чтения в режиме дня школьника,
- особенности и значение творческого воображения в жизни здорового человека, способы развития творческого воображения
- особенности нравственного здоровья человека,
- природу доброты, уважения, любви, их значимость в системе человеческих отношений,
- сущность и значение здоровых традиций в семье, последствия при несоблюдении здорового образа жизни в семье, членство в семье,
- смысл понятия «лидер», типы лидеров, значение лидерских качеств для будущего самоутверждения в социальной среде,
- смысл понятий «слушать» и «слышать», техники активного слушания,
- способы преодоления подростковых проблем,
- общечеловеческие ценности, бескорыстие, порядочность, дружба, дружеские отношения в коллективе, уважение, взаимопомощь, сотрудничество, роль дружбы в жизни людей,
- сущность социальных болезней и последствия вредных привычек, в частности, табакокурения для здоровья человека, способы противостояния давлению вредным привычкам в социальной среде,
- приемы эффективной коммуникации.

Уметь:

- приводить примеры поведения здоровых и нездоровых людей,
- сравнивать суждения, высказывания, позиции ученых из различных сфер науки о здоровом человеке,
- объяснять роль здоровья и здорового образа жизни в жизни человека, последствия небрежного отношения к собственному здоровью;
- осознавать себя с позиции здорового человека,
- оценивать собственное функциональное состояние с учетом собственных индивидуальных особенностей, личностных качеств, способностей, ресурсов собственного здоровья, поведения, образа жизни и поведения других людей,
- применять методы сохранения, укрепления и развития физического, психического, интеллектуального, социального, нравственного здоровья;
- выбирать программы двигательной активности, малые виды физкультуры (физкультпауза, разминка, зарядка),
- объяснять роль правильной осанки в жизни человека,
- приводить примеры полезных и вредных продуктов, которых рекомендуется исключить из рациона,
- объяснять последствия негативного влияния компьютера на организм человека, проводить комплекс упражнений, способствующих сохранению и укреплению здоровья глаз,
- приводить примеры комплексов упражнений для профилактики стрессовых состояний, осуществлять эмоциональный самоконтроль,
- описывать варианты режима дня с учетом образа жизни, здоровья подростка, условий окружающей среды, познавательной деятельности,
- объяснять необходимость развития внимания, памяти для успешного обучения в школе, успешной организации собственной здоровой жизнедеятельности,

- характеризовать образ идеально воспитанного здорового ученика, осуществлять оценку своих нравственных качеств, анализировать свое поведение,
- приводить примеры книг о здоровье, здоровом образе жизни в семье, их анализировать,
- слушать и слышать в процессе общения с окружающими людьми,
- осознавать собственные подростковые проблемы, исследовательские, коммуникативные умения и способности, себя как активно и креативно действующий здоровый субъект социума, свой положительный опыт ведения здорового образа жизни, положительные изменения с позиции Я вчера, сегодня, в глазах других, в будущем,
- противостоять негативному влиянию в социальной среде, преодолевать вредные привычки,
- определять причины неуспеха и успеха в здоровьесберегающей деятельности подростков, определять индивидуальную траекторию ведения здорового образа жизни

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- общей ориентации в актуальных вопросах здоровья и здорового образа жизни,
- нравственной оценки конкретных поступков людей, нравственного потенциала личности,
- первичного анализа и использования здоровьесберегающей информации,
- рациональной организации образа жизни, достойного здорового человека,
- сознательного неприятия антиобщественного поведения,
- проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

Предметными результатами освоения программы являются:

Обучающиеся 7 классов должны

Знать/понимать:

- сущность познания и его значение в процессе развития здоровой личности,
- правила организации времени и повышения эффективности его использования для собственного здоровья,
- общие особенности подросткового периода, физиологические и психологические изменения подростков, роль функциональных резервов для собственной жизнедеятельности, тренировок как условие повышения физиологических, психологических, социальных резервов организма,
- смысл двигательной активности и физической культуры для здоровья человека, комплексы упражнений утренней зарядки, этапы проведения утренней зарядки, особенности двигательного режима подростка,
- духовную сущность собственного тела, основные приемы ухода за собственным телом, способы поддержания достойного внешнего облика,
- сущность и значение здорового питания в жизни здорового человека, традиции и обычаи питания в разных странах, русские кулинарные традиции, факторы, влияющие на особенности национальных кухонь (климат, географическое положение, верование, образ жизни), роль национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности понимать особенности собственного питания, вредные привычки
- общее строение слуха, его функции, неблагоприятные действия на органы слуха, особенности гигиены органов слуха,
- особенности психического здоровья человека, пути сохранения и укрепления психического здоровья, значение психоэмоционального состояния человека для его здоровья,
- природу учебных и творческих способностей здорового человека, значение этих способностей в жизни подростка, способы развития внимания, воображения, творчества,

- общие различия в характере, поведении между девочками-подростками и мальчиками-подростками, нравственные качества подростков «мужественность», «женственность», мужское и женское человеческое достоинства,
- особенности этикета общения, значение этих знаний в жизни здорового человека, формы приветствия, утешения и сочувствия, просьб и советов, согласия и отказа, благодарности и комплиментов в речевом этикете,
- познавательную, социальную потребность здорового человека, свою индивидуальность в общении, значение понимания себя в общении с другими,
- сущность понятий «конфликт», «конфликтная ситуация», последствия конфликтных ситуаций для здоровья человека, правила разрешения конфликта, способы выхода из конфликтной ситуации, сущность понятия «эффективное общение», приемы эффективного общения, значение этих знаний в жизни человека,
- сущность понятий «друг», «дружба», значение этих знаний в жизни человека,
- сущность характера, воли человека, роль волевых качеств характера человека в его жизни, общении и взаимодействии с другими людьми, собственные черты своего характера, свою силу воли, приемы управления характером, техники самовоспитания, способы развития силы воли.

Уметь:

- приводить примеры поведения здоровых и нездоровых людей, приводить примеры подходов ученых к сущности понятий «здоровье человека», «здоровый образ жизни», пословиц и поговорок о здоровом образе жизни человека,
- сравнивать суждения, высказывания, позиции ученых из различных сфер науки о здоровом человеке,
- объяснять роль здоровья и здорового образа жизни в жизни человека, последствия небрежного отношения к собственному здоровью, их взаимосвязь и целостность,
- осознавать себя с позиции здорового человека, свои положительные и отрицательные личностные качества, свой положительный опыт ведения здорового образа жизни, положительные изменения с позиции Я вчера, сегодня, в глазах других, в будущем,
- оценивать собственное функциональное состояние с учетом собственных индивидуальных особенностей, личностных качеств, способностей, ресурсов собственного здоровья, поведения, образа жизни и поведения других людей,
- применять методы сохранения, укрепления и развития физического, психического, интеллектуального, социального, нравственного здоровья,
- объяснять влияние физических упражнений на здоровье, гармоничное развитие тела, работоспособность человека,
- объяснять влияние образа жизни человека на здоровье кожи, внешний облик, индивидуальные и возрастные особенности собственной кожи,
- объяснять значение основных питательных веществ для здоровья, приводить примеры полезных продуктов, являющихся основными источниками белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ,
- объяснять значение слуха в жизни здорового человека,
- объяснять влияние эмоций на общение и взаимодействие с другими, последствия стресса для здоровья человека,
- объяснять значение культурных межличностных отношений среди подростков, характеризовать свое отношение к курящим девочке или мальчику,
- приводить примеры эффективных способов выхода из конфликтной ситуации, слышать и слушать другого, заводить здоровых друзей,
- управлять характером, своей волей, сравнивать разные типы характера, приводить примеры техник самовоспитания,
- осознавать себя как активно и креативно действующий здоровый субъект социума, включаться в активную социально значимую здоровьесберегающую и здоровьеразвивающую деятельность, инициировать здоровое креативное нестандартное дело, творчески самовыражаться, привлекать других членов команды для решения поставленной цели, учить других новым умениям,
- приводить примеры здоровых привычек здорового человека, объяснить их значение в жизни здорового подростка,

- определять причины неуспеха и успеха в здоровьеразвивающей деятельности подростков, определять индивидуальную траекторию ведения здорового образа жизни.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- для полноценного выполнения здоровьеразвивающей деятельности подростков в социальной среде,
- общей ориентации в актуальных вопросах здоровья и здорового образа жизни,
- нравственной оценки конкретных поступков людей, нравственного потенциала личности,
- первичного анализа и использования здоровьеразвивающей информации,
- рациональной организации образа жизни, достойного здорового человека,
- сознательного неприятия антиобщественного поведения,
- проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

Таблица тематического распределения количества часов по курсу (6 класс, 34 ч.)

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе	
			теории	практики
Введение в курс. Самопознание (3 ч)				
1.	Исследуем потенциал своего здоровья	1	0	1
2.	Путешествуем по образу «Я-здоровый человек»	1	0,5	0,5
3.	Здоровым быть здорово!	1	0,5	0,5
Здоровый образ жизни подростка. Физическое здоровье подростков (7 ч)				
4.	Рост и развитие моего тела	1	0	1
5.	Движение – это моя жизнь	1	0	1
6.	Моя внешность	1	0,5	0,5
7.	Моя осанка	1	0	1
8.	Я соблюдаю правила здорового питания?	1	1	0
9.	Я за здоровое питание!	1	0	1
10.	Заботимся о глазах	1	0	1
Психическое здоровье подростков (8 ч)				
11.	Эмоции в моей жизни	1	1	0
12.	Моя антистрессовая галерея	1	0	1
13.	Уроки и мои здоровые успехи	1	1	0
14.	Проверяем и тренируем память, внимание, мышление	1	0	1
15.	Я – юный исследователь здоровья	1	0	1
16 - 17.	Чтение – вот лучшее учение	2	1	1
18.	Я творю здоровье	1	0	1
Нравственное здоровье подростков (4 ч)				
19.	Воспитаю себя: здоровый человек – воспитанный человек	1	0,5	0,5
20.	Доброму все здорово	1	0,5	0,5
21.	Семейные традиции	1	1	0
22.	Здоровые традиции в моей семье	1	0	1
Социальное здоровье подростков (8 ч)				
23.	Я лидер?	1	0,5	0,5
24.	Я Вас слышу и слушаю	1	0,5	0,5
25.	Мои проблемы	1	0	1
26.	Мы разные и учимся дружить и сотрудничать	1	0,5	0,5
27.	Мы против курения!	1	0	1

28.	«Учимся говорить «нет»!»	1	0	1
29 - 30.	Букет творческих проектов	2	0	2
Рефлексия подростков «Я - здоровый подросток» (4 ч)				
31.	Наше здоровье в наших руках!	1	0	1
32.	Какой Я, какие другие. Чему Я научился на занятиях	1	0	1
33.	Я – здоровый подросток	1	0	1
34.	До новых встреч, друзья!	1	1	0
Итого:		34 (100%)	10 (29%)	24 (71%)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (6 класс, 34 ч.)

Введение в курс. Самопознание (3 ч)

Введение в курс: знакомство, формирование интереса у обучающихся к групповой работе, развитие мотивации, создание обстановки доверия и эмоционального комфорта. Значение, цели и задачи курса, введение и принятие правил поведения на занятиях, групповых традиций.

Самопознание через ощущение, чувство, индивидуальный психический образ здорового человека. Понятие «думать о себе, своем здоровье и образе жизни». Значение этих знаний в жизни человека.

Практическая работа. Мини-исследование «Потенциал моего здоровья». Зачем человеку знать потенциал своего здоровья? Первичная диагностика, направленная на выявление у подростков уровня знаний, ценностного отношения и опыта ведения здорового образа жизни.

Внутренний мир подростка: характер, общение, воля, способности, память, чувство, мышление. Знание своего здорового «Я», «Я» в глазах других.

Практическая работа. Самоанализ «Кто Я?» Какой Я?», релаксация «Путешествие в образ «Я – здоровый человек»». Самопрезентация карты-солнца своего «Я» с учетом высказываний всех одноклассников-участников. Мини-эссе «Что я хочу узнать о себе, своем здоровье и образе жизни на занятиях?».

Здоровый человек и наука о нем – валеология. Виды здоровья: физическое здоровье, психологическое здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье. Здоровый образ жизни, основные компоненты (составляющие) здорового образа жизни. Здоровый и нездоровый человек. Роль культуры здорового образа жизни в жизнедеятельности подростков. Понятие «ответственность». Ответственное отношение к своему здоровью.

Практическая работа. Анализ учебников и интернет-материалов о здоровье человека, здоровом образе жизни, здоровом человеке. Беседа («От каких факторов зависит здоровье человека», «Как быть здоровым?», «Составляющие здоровья», «Здоровый человек – это значит ...» и др.), составление синквейна «Здоровый и нездоровый человек», эссе-размышление («Что я делаю для того, чтобы быть здоровым?», «Что значит ответственно относиться к своему здоровью?», «Зачем мне быть здоровым человеком» и т.д.).

Здоровый образ жизни подростка. Физическое здоровье подростков (7 ч)

Тело, органы человеческого тела и их функциональное назначение. Тело как ценность. Понятие «физическое здоровье». Ценность физического здоровья. Физические аспекты индивидуальности человека-подростка. Физическое развитие подростка. Проблемы, связанные с нарушением физического здоровья (гиподинамия, нарушение осанки, болезни кожи, татуировки, пирсинг и др.). Красота тела человека.

Практическая работа. Диагностика физического развития подростков по их антропометрическим данным, по состоянию кожи и др.

Движение – жизнь. Физическая подготовленность подростка. Влияние физических упражнений на здоровье и гармоничное развитие тела. Физические упражнения для развития силы, выносливости, зарядка. Закаливание (обтирание, купание, хождение босиком) как условие поддержания организма в тонусе.

Практическая работа. Освоение комплекса физических упражнений.

Гигиена. Общая гигиена организма подростка.

Практическая работа. Дискуссия «Гигиена тела и здоровье». «Методы профилактики простудных и инфекционных заболеваний», «Активные биологические точки» и т.д.

Правильная осанка. Неправильная осанка и ее отрицательное влияние на работу внутренних органов и систем человека. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия подростков.

Практическая работа. Моя осанка. Разучивание комплекса упражнений, способствующих укреплению мышц спины и сохранению правильной осанки при стоянии, в положении сидя, при ходьбе.

Питание – основа жизни. Сбалансированное и неправильное питание. Правила золотого питания. Полезные продукты и продукты, употребление которых рекомендуется снизить или исключить из рациона. Режим питания школьника-подростка. Требования правильно организованного режима питания. Неправильное питание и болезни. Ожирение.

Практическая работа. Самоанализ «Мое питание», «Мой режим питания». Создание антирекламы фаст-фуда, чипсов, газированных напитков. Открытие магазина «Здоровое питание». Опытно-экспериментальная работа над чудесами «Кока-колы», исследование продуктов питания на наличие вредных добавок, Е и др. (творческая группа по выбору).

Строение глаз. Влияние компьютера на организм человека. Забота о глазах при работе за компьютером, при чтении, письме.

Практическая работа. Мои глаза. Зрительные образы. Образы здоровых людей, одноклассников. Разучивание комплекса упражнений, способствующих сохранению здоровья глаз.

Психическое здоровье подростков (8 ч)

Понятие о психическом здоровье. Психологическая культура и ее роль в сохранении и укреплении здоровья человека. Пути сохранения и укрепления психического здоровья. Эмоциональные состояния, эмоциональные переживания, чувства. Регуляция эмоциональной сферы. Стресс. Диагностика и профилактика стрессовых состояний подростков.

Практическая работа. Самоанализ «Моя стрессоустойчивость». Изучение методов снятия стресса, релаксации. Освоение комплекса дыхательных практик. Презентация здоровых практик «Моя антистрессовая галерея».

Умственный труд. Умение человека думать, успешно учиться, значение в жизни человека. Умственный труд как один из главных составляющих рационального режима дня. Рациональный режим дня как основа нормальной и успешной жизнедеятельности организма. Ценностное отношение к познавательной и оздоровительной деятельности. Культура жизнедеятельности как важнейшее условие повышения качества жизни и самореализации личности. Общая психологическая характеристика человека: внимание, мышление, память и ее виды, способности, воля человека. Интеллектуальный потенциал человека. Секреты памяти. Возможности развития памяти, внимания. Способы повышения работоспособности мозга. Нейробика – умственная аэробика.

Практическая работа. Самоанализ «Мой режим дня и мои успехи, достижения». Исследование интеллектуальных способностей, мышления, внимания, памяти подростков. Приемы и способы развития внимания, памяти, мышления. Моя нейробика.

Здоровье человека и исследовательская культура, логическое мышление. Эмпирическое и теоретическое исследование. Основные приёмы, способы, этапы, необходимые для подготовки и реализации исследования.

Практическая работа. Обсуждение «Что должен знать исследователь, чтобы хорошо провести исследование». Выполнение учебных заданий, направленных на формирование умения проводить исследование. Презентация отчета о проведенном мини-исследовании о здоровом образе жизни, состоянии здоровья в школе, дома, на улице, способах развития здоровья (по выбору).

Чтение как источник познания жизни, законов ее функционирования, особенностей здоровья и здорового образа жизни человека, жизни здорового человека. Значение чтения в жизни подростка. Многознающий, мыслящий подросток как самоценность. Ежедневное чтение в режиме дня подростка.

Практическая работа. Правила быстрого чтения, смыслового чтения. Задание «Диалог с текстом». Практикум «Книги, статьи, журналы о здоровье рекомендую почитать в свободное время». Составление режима дня на неделю по развитию положительной привычки ежедневно читать книги о здоровье, здоровом образе жизни. Самоанализ, самоотчет в форме написания аннотаций к прочитанным книгам. Конкурс «Кто больше всех прочитал книг о здоровье?».

Здоровье и творчество в жизни подростка. Творческое воображение подростка, способы развития творческого воображения.

Практическая работа. Решение изобретательских задач, написание собственной книги «Образ «Я-здоровый подросток»», проведение конкурса на лучшую книгу подростка.

Нравственное здоровье подростков (4 ч)

Нравственное здоровье, нравственные качества личности. Саморазвитие. Образ идеально воспитанного здорового ученика.

Практическая работа. Моделирование образа идеально воспитанного здорового ученика, собственного образа. Азбука качеств, которых хочу в себе воспитать.

Час-размышление: Нравственные ценности: добро, уважение к другому и себе, любовь, здоровье, саморазвитие, нравственный выбор в отношении собственного здоровья. Нравственные ценности подростков.

Практическая работа. Я добрый человек?

Семья, здоровые традиции в русской семье. Членство в семье, семейные ценности и традиции: полезные и вредные. Роль здоровых традиций в семье. Я и моя семья.

Практическая работа. Чтение и обсуждение книги «Домострой» «Традиции общения в русской семье, здоровые традиции». Мое отношение к семье, традициям. Мини-проекты «Здоровые традиции моей семьи», «Семейный праздник», «Подарок родным для здоровья своими руками», «Активный семейный отдых» и др. (групповые, индивидуальные по выбору).

Социальное здоровье подростков (8 ч)

Я и школьный класс. Структура класса. Лидер класса. Типы лидеров.

Практическая работа. Я лидер или ведомый? Киностудия «Здоровье». Упражнение «Мои сильные стороны», «Список качеств, необходимых для здорового общения». Игра «Ниточка и иголочка».

Активное слушание. Умение слушать и слышать.

Практическая работа. Я Вас слышу и слушаю. Отработка практических навыков на занятии, дома с родителями, друзьями. Анализ собственного поведения в течение недели.

Личные проблемы подростков. Причины возникновения проблем. Способы преодоления подростковых проблем.

Игра «Симпозиум психологов по проблемам подростков».

Общечеловеческие ценности. Бескорыстие, порядочность. Дружба, дружеские отношения в коллективе. Уважение - один из важнейших факторов успеха и личного счастья. Уважение и любовь к окружающим и к себе. Взаимопомощь. Сотрудничество.

Размышление. Умею ли я уважать и любить себя? Мини-сочинение-размышление «Как я могу любить себя?» Умею ли я сотрудничать? Деловая игра «Учимся сотрудничать» и др.

Взаимоотношения между людьми и здоровье. Социальные болезни. Курение, алкоголь и влияние вредных привычек на психофизическое здоровье человека. Наличие зависимости - показатель отсутствия силы воли и уважения к себе, любви к себе.

Практическая работа. Организация ток-шоу. Мои привычки. Демонстрация опытов (видеоматериалов), направленных на визуализацию негативного влияния вредных привычек и пристрастий на здоровье человека.

Алкоголь, курение и активное противостояние пагубным привычкам. Способы противостояния давлению пагубным привычкам, социальной среде.

Тренинг: «Учимся говорить «нет!»»

Мое здоровье и здоровье других людей. Принятие решения в группе.

Практическая работа. Букет творческих проектов.

Рефлексия подростков «Я - здоровый подросток» (4 ч)

Саморефлексия обучающихся по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Познавательная игра «Наше здоровье в наших руках!». Изготовление коллажа или модели «Здоровый человек».

Самопрезентация личностных достижений подростков по курсу «Я – здоровый подросток» с практическими рекомендациями и индивидуальным планом развития здорового образа жизни.

Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни, опыта ведения здорового образа жизни. Обмен мнениями и опытом самопознания ресурсов собственного здоровья. Подведение общих итогов. Психологическая поддержка подростков, вдохновляющие истории. Пожелания.

Таблица тематического распределения количества часов по курсу (7 класс, 34 ч.)

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе	
			теории	практики
Введение. Самопознание (3 ч)				
1.	Познай самого себя	1	0	1
2.	Твое здоровье в твоих руках!	1	0,5	0,5
3.	Мой образ жизни	1	0,5	0,5
Здоровый образ жизни подростка. Физическое здоровье подростков (9 ч)				
4.	Как я устроен. Мои изменения	1	0,5	0,5
5.	Оценка физического развития	1	0	1
6.	Зарядка и физкультура в моей жизни и жизни других	1	0,5	0,5
7.	Самопрезентация подростков «Делай как Я!»	1	0	1
8.	Гигиена одежды и кожи. Мое тело – моя визитная карточка	1	0,5	0,5
9.	Я есть то, что я ем!	1	0,5	0,5
10.	Составляем здоровое меню на день	1	0	1
11.	Причины нарушения слуха	1	1	0
12.	Гимнастика для улучшения слуха	1	0	1
Психическое здоровье подростков (3 ч)				
13.	Моя улыбка и смех - приятны для всех!	1	0,5	0,5
14.	На что способен здоровый человек?	1	1	0
15.	Развиваем способности: внимание, воображение, творчество	1	0	1
Социальное здоровье подростков (9 ч)				
16.	Жители разных планет: мальчишки и девчонки	1	0,5	0,5
17.	Презентация здоровых планет мальчишек и девчонок	1	0	1
18.	Учимся говорить правильно, убедительно, красиво	1	0,5	0,5
19.	Я, ты, мы. Чем я отличаюсь от других	1	0	1
20.	Как прожить подростку без конфликтов?	1	0,5	0,5
21.	Учимся разрешать конфликты	1	0	1
22 - 23.	Я эффективно взаимодействую	2	1	1
24.	Ищу здорового друга	1	0,5	0,5
Нравственное здоровье подростков (5 ч)				
25.	Я волевой человек?	1	0,5	0,5
26.	Как себя воспитать?	1	0	1
27 - 28.	Букет здоровых инициатив	2	0	2

29.	Азбука моих здоровых перемен	1	0	1
Рефлексия подростков «Я - здоровый подросток» (5 ч)				
30.	Наше здоровье в наших руках!	1	0	1
31.	Остров нездоровых	1	0	1
32.	Какой Я, какие другие. Чему Я научился и с кем здорово подружился	1	0	1
33.	Я – здоровый подросток	1	0	1
34.	До новых встреч, друзья!	1	1	0
Итого:		34 (100%)	10 (29%)	24 (71%)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (7 класс, 34 ч)

Введение. Самопознание (3 ч)

Приветствие подростков, формирование интереса у обучающихся к групповой работе, развитие мотивации, создание обстановки доверия и эмоционального комфорта. Значение, цели и задачи курса, введение и принятие правил поведения на занятиях, групповых традиций.

Самопознание через ощущение, чувство, индивидуальный психический образ здорового человека. Развитие понятия «думать о себе, своем здоровье, окружающих и образе жизни». Социальные свойства здорового человека, его взаимодействие с другими людьми. Значение этих знаний в жизни человека.

Практическая работа. Здоровое приветствие учителя и подростков. Кто есть кто? Первичная диагностика, направленная на выявление у подростков уровня знаний, ценностного отношения и опыта ведения здорового образа жизни. Мои пожелания и предложения на новый учебный год. Кодекс моральных норм.

Здоровье и его компоненты, факторы, влияющие на здоровье человека. Значение здорового образа жизни в жизнедеятельности подростков. Составляющие здорового образа жизни человека. Взаимосвязь здоровья человека и здорового образа жизни. Ответственное отношение подростков к своему здоровью. Образ жизни подростков.

Практическая работа. Подари улыбку другу. Практики «Что я знаю о здоровье и здоровом образе жизни», «Я знаю и расскажу, опишу и докажу», эссе-размышление («Что я делал летом для того, чтобы быть здоровым?», «Я глазами родителей, друзей», «Что значит ответственно относиться к своему здоровью?», «Что я думаю о здоровье одноклассника?» и т.д.). Сочинение афоризмов о здоровье и здоровом образе жизни. Ученые о здоровье и здоровом образе жизни. Составление ментальной карты «Здоровый человек в моем представлении» (работа с картой в течение учебного года).

Образ жизни подростка. Причины не соблюдения здорового образа жизни. Режим дня школьника. Здоровье подростков и учеба в школе. Общее планирование времени подростков. Основные правила тайм-менеджмента.

Практическая работа. Самоанализ «Мой образ жизни». Как стать здоровым человеком? Составление списка качеств, которые мешают подросткам, а какие – помогают вести здоровый образ жизни. Составление хронокарт с учетом учебной и оздоровительной деятельности с последующим дополнением в течение учебного года. Дискуссия «Все за и против планирования времени». Анализ и сравнение планируемого расхода времени с фактическим. Планирование времени на различные виды деятельности, составляющие ЗОЖ в рамках курса в течение учебного года (самоанализ в конце учебного года).

Здоровый образ жизни подростка. Физическое здоровье подростков (9 ч)

Общие представления об особенностях подросткового возраста. Общие представления о физиологических и психологических изменениях, происходящих в подростковый период, их последствиях. Роль функциональных резервов подросткового организма для успешной жизнедеятельности подростка. Виды функциональных резервов организма подростка: физические, психологические, социальные. Повышение резервов человеческого организма. Биологический смысл тренировок человеческого организма. Тренировки организма как условие повышения функциональных резервов организма. Ценность физического здоровья.

Практическая работа. Игра «Как устроен современный подросток». Анализ изменений основных антропометрических показателей за летний период. Сопоставление результатов. Самоанализ.

Физкультура и зарядка в жизни школьника. Последовательность утренней зарядки. Влияние физических упражнений на гармоничное развитие тела подростка, его здоровье, работоспособность.

Практическая работа. Дискуссия «Зарядки: все за и против». Составление граф-схемы, синквейна. Написание отчета о проведении утренней зарядки в своей семье. Креативная физминутка. «Делай, как Я!», «Вам сюрприз», решение познавательных задач.

Духовная сущность тела здорового человека. Гигиена одежды и кожи. Кожа - зеркало здоровья человека. Зависимость состояния кожи человека от его общего состояния здоровья, индивидуальных и возрастных особенностей кожи, образа жизни. Одежда для здоровья. Современные тенденции моды. Внешний облик здорового человека-подростка.

Практическая работа. Беседа с элементами ситуативного практикума. Общие приемы ухода за кожей. Моделирование подростками собственного внешнего облика (одежда, прическа, физиогномическая маска, улыбка, манеры поведения и др.).

Правильное питание. Значение питательных веществ для здоровья человека. Калорийность продуктов. Образ жизни подростков и питание. Кулинарные традиции и обычаи разных народов. Разные виды национальных кухонь (китайская, русская, американская, японская, индийская, мексиканская, итальянская, татарская и др.). Дневное меню здорового подростка в соответствии с правилами здорового питания, с учетом калорийности продуктов, режима питания, образа жизни, русских традиций.

Практическая работа. Игра «Кулинарное путешествие по странам», презентация «Национальные кулинарные традиции». Составление дневного меню для подростка в соответствии с правилами здорового питания, с учетом калорийности продуктов, режима питания, образа жизни, русских традиций. Составление рекомендаций по изменению характера собственного питания, питания одноклассников. Самоанализ проделанной работы. Эффекты от проделанной работы.

Общее строение и функционирование органа слуха. Слух как способность человеческого организма воспринимать звуки. Слух как канал коммуникации между людьми, одноклассниками-подростками. Слуховые образы. Гигиена органов слуха. Причины и профилактика нарушения слуха.

Практическая работа. Гимнастика для улучшения слуха. Правила использования мобильного телефона, наушников от плеера.

Психическое здоровье подростков (3 ч)

Эмоции, чувства, настроение. «Полезные» и «вредные» эмоции и их влияние на здоровье человека, взаимодействие подростка с другими людьми. Эмоциональный самоконтроль.

Игра. Пантомима. “Угадай эмоцию по интонации”, «Люблю я физкультуру», «Танец на стуле», «Портрет на память».

Способности и жизненный успех человека. Внимание, воображение, творчество. Учебные и творческие способности. Познавательная и творческая деятельность здорового человека. Ценность творческого человека. Возможности развития творческих способностей и воображения. Воображаемый образ. Возможность подростка создавать свой образ «Я-здоровый человек».

Практическая работа. «Внимателен ли ты?», «Гибкость мышления», «Быстрота мышления», «Развиваем воображение и творчество», «Креативные здоровые сюрпризы для моих одноклассников», Сочинение историй, направленных на выделение причинно-следственных связей, раскрывающих смысл выбранной пословицы.

Социальное здоровье подростков (9 ч)

Мальчики-подростки и девочки-подростки, их общие биологические и социально-обусловленные психологические различия. Различия в характерах мальчиков-подростков и девочек-подростков. Мужественность и женственность – нравственные качества. Мужское и женское достоинство. Взаимоотношения полов в подростковом возрасте. Уважение подростков к себе и другим, противоположному полу.

Практическая работа. Портреты идеально здорового мальчика-подростка и девочки-подростка. Презентация здоровых планет Мужчин и Женщин. Анализ жизненных ситуаций. Разрешение проблемных ситуаций во взаимоотношениях мальчиков-подростков и девочек-подростков. Мое отношение к курящим мальчикам-подросткам и девочкам-подросткам.

Речь. Функции речи. Разновидности речи. Этикет речевого общения и этикетные формулы речи. Формы приветствия, утешения и сочувствия, просьб и советов, согласия и отказа, благодарности и комплиментов в речевом этикете. Правила поведения в обществе. Искусство убеждать.

Практическая работа. Карточки с заданиями «Найди в тексте речевые ошибки», «Отредактируй текст», «Восстанавливаем фразу по смыслу». Написание мини-сочинения «Почему я должен говорить правильно, убедительно, красиво и что я готов сделать для этого». Конкурс на лучшего знатока этикета «Кто больше знает, тот и больше понимает». Практикум «Моя позиция относительно поведения подростков в обществе и тактика поведения». Мини-исследование «Моё общение в течение недели», «Общение одноклассников». Мой кодекс здоровых правил.

Я и другие. Я в общении с другими людьми. Моя потребность в общении. Я и мои поступки в отношении с другими. Собственная индивидуальность и окружающая среда (семья, школа, улица). Оценка собственных чувств по отношению к другим людям. Толерантное отношение к людям другой религии, иного образа жизни, иных взглядов на человека и мир.

Практическая работа. Презентация «Традиции и образ жизни разных народов». Я расскажу о себе, тебе, других. Как я общаюсь с друзьями, одноклассниками, учителями, родителями? Мои победы и неудачи в общении. Тест на определение коммуникативных и организаторских способностей.

Я и конфликт, конфликтная ситуация. Особенности поведения в конфликтной ситуации. Последствия конфликтных ситуаций для здоровья человека. Правила разрешения конфликтов.

Практическая работа. Конфликтный ли я человек? Упражнение «Копилка обид». Анализ собственных конфликтных ситуаций дома, в школе, на улице и способов выхода из них в течение недели. Способы выходы из конфликтной ситуации.

Эффективное общение. Правила эффективного общения.

Практическая работа. Отработка практических навыков эффективного общения дома с родителями, друзьями. Анализ собственного поведения в течение недели.

Друг, дружба, подросток в роли друга. Преодоление барьеров в общении. Друг в беде.

Практическая работа. Дискуссия «С чего начинается дружба?» Я умею дружить? Кого я хочу видеть своим другом? Игра «Объявление «Ищу здорового друга»», «Что я люблю делать и могу дать другу», составление списка возможных трудностей с лучшими друзьями. Правила о том, как заводить друзей. Как я могу помочь другу, если он оказался в беде?

Нравственное здоровье подростков (5 ч)

Личные проблемы подростков как проявление жизненных закономерностей. Причины возникновения проблем. Причины несоблюдения подростками канонов здорового образа жизни, последствия. Самопознание. Самовоспитание - залог здоровья человека, деятельность, направленная на совершенствование личности подростка. Достойная цель. Возможные приемы самовоспитания: самоприказ, самовнушение, самоодобрение, самокорректировка, саморегуляция, самостимуляция и др. Характер и воля. Роль волевых качеств характера человека в его жизни, взаимодействии с другими.

Практическая работа. Высказывания великих людей о качествах человеческого характера. Самоанализ волевых качеств подростков. Вопросы к тексту. Моя высокая цель и как ее стремлюсь реализовать? Стратегический, оперативный, тактический жизненный анализ подростков. Составление списка черт характера, которые мешают подросткам для достижения цели, а какие – помогают вести здоровый образ жизни. Определение уровня развития силы воли подростков «Моя воля». Осознание и принятие проблем. Публичное обсуждение или освещение следующих проблем «Приемы самовоспитания», «Техники самовоспитания великих людей», «Тренировка силы воли».

Инициативность и самостоятельность подростков, роль качеств характера в становлении личности подростка. Сохранение и развитие здоровья подростков и здоровья других людей. Технология коллективного творческого дела.

Практическая работа. Букет здоровых инициатив подростков.

Здоровые привычки подростков.

Практическая работа. Азбука здоровых перемен подростков.

Рефлексия подростков «Я - здоровый подросток» (5 ч)

Саморефлексия обучающихся по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Игра «Наше здоровье в наших руках!»

Игра на развитие умения эффективно взаимодействовать и решать проблемы «Остров нездоровых».

Я в дружном коллективе подростков и взрослых. Самопрезентация личностных достижений подростков «Я – здоровый подросток» с практическими рекомендациями и индивидуальным планом здорового образа жизни.

Обобщение знаний и представлений о здоровье, здоровом образе жизни. Обмен мнениями и социальным опытом. Подведение общих итогов. Здоровые сюрпризы для друзей. Подарок другу. Психологическая поддержка подростков, вдохновляющие истории. Пожелания.

Методы, формы, технологии реализации программы

Программа предполагает использование следующих *методов* работы с подростками:

- *Адаптированная классификация методов воспитания по Ю.К. Бабанскому*

1. Методы формирования сознания подростков: рассказ, беседа, вопросно-ответный метод, дискуссия, диспут, создание ситуаций познавательного спора, метод примера (обсуждение, анализ эталонных образов здоровых людей, демонстрация образца здорового поведения собственным поведением, взрослого, учителя, родителя, анализ литературного, жизненного факта, программы здорового образа жизни конкретных людей в публикациях, СМИ, интернет-источниках, книгах о здоровье человека, здоровом образе жизни и др.);

2. Методы организации деятельности и формирования опыта здорового общественного поведения подростков: приучение, упражнение, поручение, педагогическое требование (требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета), метод создания воспитывающих ситуаций (методы свободного выбора - свободная беседа, выбор действия, способа действия, способа взаимодействия, свобода творчества (например, в составлении самопрезентации, собственной программы здорового образа жизни и т.д.), инструктаж, иллюстрация, демонстрация;

3. Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения подростков: соревнование, метод аукциона (аукцион здоровых инициатив, идей), игра (игровые ситуации проблемно-поискового характера, деловая «Выборы», образно-ролевая игра-пантомима «Угадай-ка вредные и полезные привычки человека»), поощрение (одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение), наказание (ограничение определенных прав подростков, выражение морального порицания);

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, достижений подростков.

- *Адаптированная классификация методов воспитания по С.А. Смирнову*

1. Методы формирования социального опыта ведения здорового образа жизни подростков, накопление подростками социального опыта (педагогическое требование, упражнение, поручение, пример, ситуация свободного выбора (моделирует момент реального образа жизни подростка)).

2. Методы осмысления подростками своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения (рассказ, беседа, мини-лекция, дискуссия (диспут)).

3. Методы самоопределения личности подростка, способствуют подростку стать субъектом познания и самопознания собственного здоровья, деятельности, общения, жизнотворчества (самостоятельное моделирование индивидуально-личностных маршрутов ведения здорового образа жизни), формируют у подростка способность к рефлексии: осознанию собственного здоровья, себя, своей внешности и характера, способностей, недостатков, границ возможностей собственного здоровья (методы самопознания (Что я знаю о себе, своем здоровье?), методы самоизменения (Каким я хочу быть? Что я могу предпринять, чтобы быть здоровым человеком?), методы взаимопонимания (Что обо мне думают другие? Я - здоровый человек в глазах других?).

4. Методы стимулирования и коррекции действий и отношений подростков к собственному здоровью, здоровому образу жизни (соревнование, поощрение, создание ситуаций успеха).

Программа включает в себя проведение следующих *форм* работы с подростками: часы интересного общения, консультации, тренинги на сплочение группы, практикумы для тела, ума и души, на развитие коммуникативных навыков подростков, ток-шоу, занятие-викторина, симпозиум, занятие-игра, час-размышления, моделирование, проектирование с целью создания условий для выдвижения, развития и реализации творческой идеи,

КТД ориентировано на развитие фантазии и творческих способностей детей, организаторских и творческих способностей, акции, посвященные содействию здоровью подростков, экскурсии и др. Курс предусматривает проведение работ, которые выполняются обучающимися на занятиях или в качестве домашнего эксперимента индивидуально или в группе подростков, а именно, выполнение исследовательских, проектных, творческих работ, стенных газет, буклетов, презентаций, создание выставки книг о здоровье человека, здоровом образе жизни, личностных достижений, подготовка подростками мини-сообщений с вопросами, творческими заданиями, с запланированными ошибками, практикумов, практических рекомендаций, книгоиздательство, а также ведение дневника саморазвития «Я – здоровый подросток», создание собственных индивидуальных программ здорового образа жизни и их презентация на заключительных занятиях. Программа предполагает организацию встреч с интересными людьми, например, спортсменами, которые могут поделиться с подростками секретами своего успеха, с психологами, специалистами здравоохранения, учеными и др. В рамках реализации программы организуются педагогом или подростками различные конкурсы, состязания, позитивные детско-родительские встречи, в которых родители могут принять активное участие, как в очной, так и в заочной форме и др.

Методы и приемы здоровьесберегающих технологий, используемые для обеспечения оптимальных условий образовательного процесса:

- *Защитно-профилактические*, направленные на защиту подростка от неблагоприятных для здоровья воздействий: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами, поддержание чистоты, своевременное проветривание кабинета, ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления подростков;
- *Компенсаторно-нейтрализующие*, направленные на восполнение недостатка того, что требуется организму подростка для полноценной жизнедеятельности, или частичную нейтрализацию негативных воздействий: проведение физкультурминуток не для шуток, физкультпауз, эмоциональных разрядок, ритмопластики, организация процесса релаксации в сочетании музыкотерапией;
- *Стимулирующие*, позволяющие активизировать собственные силы организма подростка, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния: физические нагрузки, гимнастики: дыхательная (по А.Н. Стрельниковой), пальчиковая, корригирующая (упражнения по формированию правильной осанки), утренняя, артикуляционная, для глаз (по В.П. Базарному), ортопедическая, упражнения для улучшения слуха, для здорового сердца, упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения, антистрессовые упражнения и др.; массаж, самомассаж (воротниковой зоны от мигреней, усталости, головокружения и переутомления, массаж спины, стимулирование активных биологических точек головы, лица, ушных раковин, рук, ног); приемы педагогической техники и педагогической психотерапии (выражение одобрения, эмпатии), арттерапия, цветотерапия, ароматерапия; методы активизации резервных возможностей подростков (суггестопедия – метод, основанный на внушении и самовнушении (воздействие на чувства, а через них на ум и волю человека) (Г. Лозанов), релаксопедия (релаксация (расслабление) в результате внушения и самовнушения), ритмопедия (оказание слабого воздействия на зрительный и слуховой анализаторы ритмическими раздражителями) и т.п.

Программа «Я – здоровый подросток» предполагает использование адаптированных практик, элементов *социально-гуманитарных технологий Е.И. Тихомировой*:

- Технологии, обеспечивающие когнитивную успешность;
- Технологии, обеспечивающие коммуникативную успешность подростков в социуме;
- Технологии креативной самореализации подростков;
- Технологии, формирующие позитивную установку личности на социально-ориентированную деятельность;
- Технологии, развивающие продуктивное субъектное взаимодействие обучающихся.

А также ряд других элементов технологий:

- Игровые технологии;
- Технология продуктивного чтения;
- Информационные технологии;
- Технология оценивания;
- Технология проектной деятельности;
- Технология исследовательской деятельности и др.

Программа «Я – здоровый подросток» предполагает реализацию педагогической стратегии ориентирования (д.п.н., профессора В.В. Игнатовой) подростков на здоровый образ жизни, которая адекватна реальной ситуации развития личности учащегося, не противоречит основным образовательным потребностям подростков, затрагивает основные сферы личности (познавательную, эмоционально-мотивационную, деятельностьную) и включает в себя действия педагога ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование подростков о здоровье, здоровом образе жизни, адекватное оценивание своего образа жизни, актуализацию эмоционально-ценностного отношения, здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей деятельности, обогащение опыта здорового образа жизни. Педагогическая стратегия ориентирования подростков способствует развитию у подростков необходимых качеств, способствующих организации и ведению здорового образа жизни.

Здоровьеразвивающая программа «Я – здоровый подросток» основывается на концепции д.п.н., профессора Е. И. Тихомировой о сущности субъектного развития личности в социуме, субъектной самореализации личности, способствует формированию ценностного отношения подростка не только на основе знаний основных понятий по курсу, но и на основе формирования целостного здорового «Я» в результате приобретённого опыта самостоятельного, активного проявления своего «Я» в познании собственного здоровья, взаимодействии, осознанной здоровьесберегающей, здоровьеразвивающей деятельности.

Проверка результатов обучения по программе

Результаты по программе «Я – здоровый подросток» определяются посредством проведения трех видов контроля:

1. вводный контроль – в начале года (вводная анкета, тест, педагогическое наблюдение, проектная методика);
2. промежуточный контроль – в течение года (выполнение творческих мини-проектов, работ, составление коллажа или ментальной карты, составление отчета по результатам проведенного наблюдения, исследования, педагогическое наблюдение, анализ степени участия подростков в различных видах познавательной, коммуникативной, здоровьесберегающей деятельности);
3. итоговый контроль – май текущего учебного года (коллективно-творческое дело, познавательная игра, выходная анкета, самопрезентация личностных достижений подростков «Я – здоровый подросток» с практическими рекомендациями и индивидуальным планом-стратегией развития собственного здорового образа жизни).

Результаты итоговой аттестации по программе выставляются отметками «зачтено», «не зачтено».

Учебно–методическое, материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Оснащение образовательного процесса по программе курса обеспечивается:

- библиотечным фондом (книгопечатной продукцией) (ФГОС ООО, приказы, программа и учебные пособия Е.И. Тихомировой: «Я расту...» (программа личностного роста), «Солнечное ожерелье» (субъектная самореализация обучающейся молодежи в процессе освоения социально-гуманитарных технологий), «Веду за собой» (развитие лидерского потенциала личности), учебно-методические пособия, учебники по биологии, экологии, ОБЖ, обществознанию, энциклопедия, справочные пособия, научно-популярная, художественная, историческая литература);
- методическим, диагностическим инструментарием: методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской, тест «Индекс отношения к здоровью, здоровому образу жизни» С. Дерябо, В. Ясвина, тест оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского, тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева, собственные разработки анкет, тестов и др.;
- печатными пособиями (таблицы, рисунки, схемы, модели, плакаты, портреты ученых, деятелей в области валеологии, олимпийских чемпионов и др.);
- цифровыми образовательными ресурсами (фрагменты текстов из научной литературы, анимации, иллюстративный материал и др.);
- экранно-звуковыми пособиями (видеофильмы, видеоролики, слайды презентации);
- техническими средствами обучения (компьютер, экран, мультимедийное оборудование, колонки, принтер, фотоаппарат), средствами телекоммуникации (электронная почта, выход в сеть Интернет);
- учебно-практическим и лабораторным оборудованием (весы, сантиметровая лента, посуда для проведения лабораторных работ и др.) и др.

Список рекомендуемых источников

1. Азбука общения. - Н. Новгород: изд-во ООО «Педагогические технологии», 2007.
2. Александров О. А. Комплексная программа здоровья. — М., 1988.
3. Алишев Н. В., Зайцев Т. К., Колбанов В. В., Татарникова Л. Г. Основные направления школьной валеологии // Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. — М., 1993. — Т. 2.
4. Алоева М.А. Классные часы и родительские собрания в 7 – 9-х классах / М.А. Алоева, В.Е. Бейсова. – Изд. 4-е, доп. и перер. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 328 с.
5. Амонашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике / Ш.А. Амонашвили. – М.: Просвещение, 2011. – 190 с.
6. Амонашвили Ш.А., Алексин, А. Г. и др. Педагогика здоровья. — М., 1990.
7. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — Кемерово, 1981.
8. Ананьев В. А. Психогигиенические и психопрофилактические основы здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. — Л., 1988.
9. Баевский Р. М. Валеология и проблема самоконтроля здоровья. Ч. 1. — Магадан, 1996.
10. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. Практическое пособие. - М.: «Аркти», 2005.
11. Баль Л.В., Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков. - М., 2003.
12. Баранчукова Г. А. Школа и здоровье // Здоровье и образование: — Л., 1991.
13. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. – М., 1996.
14. Берсенева Т. А. Валеологический аспект урока // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: материалы Всерос. науч.-практ. семинара. Санкт-Петербург, 7 — 9 дек. 1993 г. — СПб., 1994.
15. Бехтерев В. М. Проблемы развития и воспитания человека : Избр. психол. тр. / под ред. Брушлинского А. В. и Кольцовой В. А.; сост. и коммент. В. А. Кольцовой; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. — М. : Изд-во "Ин-т практ. психологии" ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 1997. — 416 с.
16. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер, 2008. — 398 с.
17. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — СПб., 1993.
18. Брондз А. Л. Школа здоровья: валеологический подход к организации и деятельности // Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии: материалы науч.-практ. семинара. — Санкт-Петербург, 7 — 9 дек. 1993 г. — СПб., 1994.
19. Вершиловский С.Г. Дополнительное образование детей. - М., 2000.
20. Воскресенский В.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. — М., 1987.
21. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. — М.: Просвещение, 2011. — 223 с.
22. Дубинин Н.П. Биологическое и социальное в развитии человека. — М., 1977.
23. Дубровская С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С.В. Дубровская. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 64 с.
24. Дубровский А. А. Лечебная педагогика. — М., 1989.
25. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / предисл. В.Н. Мошков. – М.: RETORIKA – А: Флинта, 1999. – 560 с.
26. Зайцев Г.К. Валеология: культура и здоровье: Кн. для учителей и студентов пед. спец. – Самара: Бахрах – М, 2003. – 268 с.
27. Иванов И.П. Коллективное творческое дело.- М., 1998.

28. Ильин В. С. Формирование личности школьника — целостный процесс. - М., 1984.
29. Исаев Д.Н., Коган В.В. Психогигиена пола у детей. – М., 1986.
30. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. – Вологда, 1993.
31. Классные часы. 5 – 9 классы: «Сюрпризы» переходного возраста / авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.В. Лысогорская, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 247 с.
32. Классные часы. 5 – 11 классы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы / авт.-сост. С.А. Брагина, Л.В. Авдощенко. – Волгоград: Учитель, 2009. – 203 с.
33. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. – СПб.: ДЕАН, 2001. - 256 с.
34. Куприянов Б.В. Организация и проведение игр с подростками. – М., 2001.
35. Лекманов А. Здоровье и образование в XXI веке. // Здоровье детей. – 2003. - № 14.- С. 2-3.
36. Лопес Р. Здоровье подростков. – Санкт-Петербург: «Будущее Земли», 2004.
37. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. – М., 1996.
38. Куинджи Н.И. Валеология: Пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. – М., 2000.
39. Маленкова Л.И. Человековедение: учебно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 272 с.
40. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.
41. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. завед. / В.С. Мухина. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 640 с.
42. Родионов В. Программы здоровья в России и за рубежом // Здоровье детей. 2003. - № 10. - С. 20-21.
43. Самореализация молодежи в социуме. Достижения. Проблемы. Перспективы // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 19-20 ноября 2009 г./ под. ред. Е.И. Тихомировой. – Самара: ООО «Издательство АсГард», 2009. – 528 с.
44. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.
45. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: «АРКТИ», 2005.
46. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе / Е.В. Советова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288 с.
47. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие / Под ред. Н.В. Сократова. - М.: Изд-во Творческий центр «Сфера», 2005.
48. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека / В.А. Сухомлинский. – М.: Педагогика, 1990. – 286 с.
49. Татарникова Л.Г., Позднеева М.В. Валеология подростка. 5-7 кл. – СПб., 1997.
50. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис, тенденции развития. – СПб., 1999.
51. Технология воспитательных дел в школе / Под ред. И.А. Чурикова.- Чебоксары, 1999.
52. Тихомирова Е.И. Веду за собой: практикум для желающих стать лидером и тех, кто хочет им в этом помочь / Е.И. Тихомирова – Самара-Тольятти: Изд-во СГПУ, 1998 – 98 с.
53. Тихомирова Е.И. Солнечное ожерелье: учебно-методическое пособие для социальных технологов, педагогов, студентов, руководителей детских и молодежных объединений. Издание 3-е, переработанное и дополненное / Е.И. Тихомирова. – Самара: СГПУ, 2008. – 188 с.

54. Тихомирова Е.И. Социальная педагогика: Самореализация школьников в коллективе. Изд-е 2-е, стер. / Е.И. Тихомирова. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 144 с.
55. Тихомирова Е.И. Субъектная самореализация личности как стратегия современного инновационного образовательного процесса // Традиции и инновации в судьбах национальных образовательных систем: Материалы международной научно-практической конференции: Курск, Курский государственный университет, 10-11 апреля 2014 года / Под ред. А.В. Репринцева: В 2 тт. – Т. 1. – Курск: ООО «Мечта», 2014. – С. 55-59.
56. Тихомирова Е.И. Я расту... Человековедение. Раздел 2. Миропонимание: программа деятельности педагога по созданию воспитывающей среды. Ч. 2: учебное пособие / В.Н. Чучалова, Е.И. Тихомирова – Тольятти: Изд-во Фонда «Развитие через образование», 2000. – 80 с.
57. Тихомирова Е.И. Я расту... . Человековедение. Раздел 2. Миропонимание: программа деятельности педагога по созданию воспитывающей среды. Ч. 3: учебное пособие / В.Н. Чучалова, Е.И. Тихомирова. – Тольятти: Изд-во Фонда «Развитие через образование», 2000. – 96 с.
58. Тихомирова Л. Здоровый учитель здоровые дети // Народное образование. - 2003. - № 5. - С. 71-74.
59. Тихонов М.Ю. Школы, содействующие здоровью, Юго Запада Москвы: итоги деятельности и перспективы развития // Школа здоровья. -2003. - №2. - С. 6-11.
60. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2010. - 159 с.
61. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
62. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. – М., 1997. – С. 116-169.
63. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.
64. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 2001.

Литература для обучающихся

1. Ганзина О.В. Валеология: пособие для 5-6 классов. - Запорожье: Просвита, 2003. - 112 с.
2. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. - М., 1997.
3. Лаптев А.Г. Берегите здоровье смолоду. – М.: Медицина, 1988. – 144 с.
4. Ленюшкин А.И., Буров И.С. Мальчику-подростку. – М., 1981.
5. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. – М., 2001.
6. Обществознание: учебник для 6, 7 классов / Боголюбов Л.Н. и др. – М.: Просвещение, 2012.
7. Ротенберг Р. Расти Здоровым. Детская энциклопедия здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Селевко Г.К. и др. Познай себя. - М.: «Народное образование», 2001.
9. Селевко Г.К. и др. Сделай себя. - М.: «Народное образование», 2001.
10. Селевко Г.К. и др. Научи себя учиться. - М.: «Народное образование», 2001.
11. Селевко Г.К. и др. Утверждай себя. - М.: «Народное образование», 2001.
12. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012. – 209 с.
13. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. 7 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О.

Хренников; под общ. ред А.Т. Смирнова; Рос. акад. наук, изд-во «Просвещение». – 7-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 207 с.

14. Солдатова Г.У. Жить в мире с собой и другими. – М., 2000.

15. Тесты для тинейджеров / Сост. Т.В. Орлова. – Киев, 1996.

16. Энциклопедия для детей. Духовный мир человека. - М.: «Аванта». – Т. 18. - 2004.

17. Энциклопедия для детей. Происхождение и природа человека. Как работает тело. Искусство быть здоровым. – Т. 18, ч. 1. - М.: «Аванта», 2003.

18. Энциклопедия для детей. Человек. Архитектура души. Мир взаимоотношений. Психотерапия. – Т.18, ч. 2. – М.: «Аванта», 2003.

19. Я познаю мир. Детская энциклопедия. Тайны человека. - М.: «Астрель», 2001.

Литература для родителей

1. Азаров Ю.П. Семейная педагогика. — М., 1985.

2. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации // Возрастная физиология. – Л., Наука, 1975.

3. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана-Граф, 2003.

4. Безобразова В.Н., Догадкина С.Б., Кмить Г.В., Рублева Л.В., Шарапов А.Н. Как сохранить сердце ребенка здоровым. - М.: Вентана-Граф, 2002.

5. Берн Э. Игры, в которые играют люди (психология человеческих взаимоотношений). - М., 1993

6. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков: пособие для родителей. — М., 2001.

7. Вайнер Э.Н. Общая валеология. — Липецк, 1998.

8. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. - М.: Вентана-Граф, 2002.

9. Зайцева В.В. Полные и худощавые дети. - М.: Вентана-Граф, 2003.

10. Корчак Януш. Как любить ребенка. - М., 2000.

11. Лапицкая Е.М. Как выбрать спортивную секцию для ребенка. - М.: Вентана-Граф, 2003.

12. Лаптев А.Г. Берегите здоровье смолоду. – М.: Медицина, 1988. – 144с.

13. Леонова Л.А., Макарова Л.В. Компьютер и здоровье ребенка. - М.: Вентана-Граф, 2002.

14. Макаренко А.С. Книга для родителей // Соч.: В 7 т. – М., АПН РСФСР, 1957.- Т IV .

15. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. - М.: Вентана-Граф, 2002.

16. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1997.

17. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития.- М., Интерпракс, 1995.

18. Савватеева С.С. Как помочь ребенку сохранить хорошее зрение. - М.: Вентана-Граф, 2003.

19. Сонькин В.Д. Секреты правильного питания.- М.: Вентана-Граф, 2003.

20. Сонькин В.Д., Анохина И.А. Как правильно закалывать ребенка. - М.: Вентана-Граф, 2002.

21. Татарникова Л.Г. Валеология подростка (5 – 7-й класс), 1996.

22. Формирование здорового образа жизни ребенка в семье / под ред. Т.П. Васильевой. – Иваново, 2002.

Интернет-ресурсы

1. Биология: журнал /www.bio.1september.ru
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг. от 11 октября 2012 года / <http://nios.ru/files/razvitie.pdf>
2. Здоровье инфо: электронное периодическое издание / <https://www.zdorovieinfo.ru>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: сайт / <http://минобрнауки.рф>
4. Общее дело: общероссийская общественная организация / <https://общее-дело.рф>
5. Сеть творческих учителей / www.it-n.ru
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // <http://standart.edu.ru/catalog.aspx>.
7. Цифровые образовательные ресурсы Единой Коллекции / www.school-collection.iv-edu.ru
8. Экологический вестник России: научно-практический журнал / <http://ecovestnik.ru>.