

**Основное содержание программы формирования культуры здорового  
и безопасного образа жизни обучающихся на ступени основного общего образования**

Модуль	Содержание мероприятий	Особенности
<b>Модуль 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;</li> <li>• умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;</li> <li>• знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.</li> </ul>	<p>Приобретение обучающимися через предметное и метапредметное обучение элементарных гигиенических знаний по режиму жизнедеятельности, рациональному питанию, санитарно-эпидемиологической грамотности, способам первичной профилактики заболеваний</p>
<b>Модуль 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;</li> <li>• представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;</li> <li>• потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;</li> <li>• умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.</li> </ul>	<p>Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры. Формирование личностных установок на здоровый образ жизни через воспитание активного поведения в осуществлении здоровьесохраняющих мероприятий (занятия физической культурой и спортом)</p>
<b>Модуль 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;</li> <li>• навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;</li> <li>• владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;</li> <li>• навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;</li> <li>• представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;</li> <li>• навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседнев-</li> </ul>	<p>В результате реализации данного модуля обучающиеся должны иметь чёткие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.</p>

	<p>ной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.</li> </ul>	
<b>Модуль 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;</li> <li>• знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;</li> <li>• интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.</li> </ul>	<p>В результате реализации данного модуля обучающиеся должны быть способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).</p>
<b>Модуль 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;</li> <li>• формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;</li> <li>• формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;</li> <li>• включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;</li> <li>• ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;</li> <li>• развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером.</li> </ul>	<p>Приобретение обучающимися через предметное и метапредметное обучение навыков самооценки физического и психологического состояния и способов самокоррекции.</p> <p>Формирование личностных установок на здоровый образ жизни через воспитание ценностного отношения к здоровью как жизненному ресурсу человека, волевых качеств личности с целью осознанного отказа от действий и поступков, опасных для собственного и общественного здоровья (отказ от табакокурения, приема алкоголя, наркотиков и психоактивных препаратов, не совершение террористических действий и опасных поведенческих действий в отношении окружающих людей).</p>

<b>Модуль 6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;</li><li>• развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;</li><li>• формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.</li></ul>	Приобретение обучающимися через предметное и метапредметное обучение навыков самооценки физического и психологического состояния и способов самокоррекции.
-----------------	--	--