

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Гимназия № 35»

## ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ «Гимназия № 35»

Протокол № 1 от 29.08.2025

## СОГЛАСОВАНА

Заместителем директора по УВР

Н.В. Коритко 29.08.2025

## УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Гимназия № 35»

Л.М. Сураева Приказ № 148/1 от 29.08.2025

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса «Уроки здоровья»

для обучающихся 5-6 классов

Тольятти — 2025

### Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного курса «Уроки здоровья», 5-6 классы составлена на основе программы курса валеологии для средней общеобразовательной школы: «Программа курса валеологии для средней общеобразовательной школы. Шклярова О.А., Козупица Г.С. Санкт-Петербург. Вестник Балтийской педагогической академии, 2000»

Предлагаемая программа курса валеологии с 1 по 11 классы представляет попытку реализации валеологического образования как исходного условия формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей. В основу содержания курса положена концепция развития здоровья. В целом, содержание курса «Валеология» ориентировано на достижение базового уровня валеологического образования, овладение которым является обязательным для каждого выпускника общеобразовательного учреждения. На каждой ступени изучения валеологии с 1 по 11 класс здоровье рассматривается как результат взаимодействия организма человека с тем или иным фактором.

Центральным в содержании курса является понятие «здоровье».

Причем рассматриваются обе формы здоровья - индивидуальное и популяционное, которое характеризует здоровье социально-демографических групп. Однако, основное внимание уделено понятию индивидуального здоровья, изучению методик его исследования и оценки, принципов сохранения и развития.

Содержание понятия «здоровье» раскрывается через систему валеологических понятий: «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социальное здоровье», «факторы здоровья», «здоровый образ жизни», «среда жизни», «качество среды жизни», «параметры здоровья» и др.

Изучение факторов здоровья направлено не столько на расширение познавательного пространства учащихся в различных областях знаний, сколько на развитие представлений о здоровье как интегративном результате взаимодействия организма человека с факторами окружающей среды, характер которого во многом определяется образом жизни. Условия жизнедеятельности, качество ближайшего окружения, традиции и привычки сформировавшегося уже образа жизни — предмет аналитической и преобразовательной деятельности учащихся в процессе изучения валеологии. Так, курс валеологии предполагает знакомство учащихся с принципами оптимизации взаимоотношений индивида с окружающей природной и социальной средой с позиции защиты здоровья и здорового образа жизни. Наибольшее внимание в программе уделяется изучению альтернативного воздействия окружающей человека среды и образа жизни на процесс здоровья: разрушающего, истощающего резервные силы, возможности человеческого организма; сохраняющего, оптимально поддерживающего биологические и психические функции индивида, обеспечивающего достаточный уровень здоровья; развивающего, обеспечивающего нарастание способностей к активной интеллектуальной и физической деятельности, гарантирующего продолжительную жизнь.

В программе предусмотрено знакомство учащихся с принципами охраны и оптимизации окружающей среды с позиций защиты здоровья и создания условий для здорового образа жизни: системой санитарно-гигиенического нормирования как основной деятельностью по улучшению условий труда и быта человека;

способами прогнозирования и оптимизации условий жилья, труда, досуга; различными формами и видами экологически грамотного взаимоотношения с природной средой в досуговой и трудовой деятельности.

Овладевая валеологическими знаниями, учащиеся приобретают умения, которые позволят им наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и качество окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, истолковывая данные и определяя принципы валеологически целесообразной

жизнедеятельности.

Программа курса предполагает в процессе организации и проведения занятий оптимальное сочетание теоретической и практической деятельности учащихся. Теоретические виды деятельности (анализ, синтез, сопоставление, сравнение, обобщение и др), связанные с развитием логического и абстрактного мышления, позволяют учащимся выявлять причины, условия и результаты развития процесса «здоровье — болезнь».

Содержание программы

## ПЯТЫЙ КЛАСС – ОКРУЖАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА МИР (34 часа)

Введение (2 часа).

Валеология – наука о здоровье. История становления валеологии. Что изучает валеология.

Валеологический практикум (1 час).

Значение самоконтроля за сохранением и развитием своего здоровья.

Наблюдения продолжают.

Тема 1. Окружающая среда как фактор здоровья (5 часов, из них 1 час практическая работа).

Понятие «окружающая среда». Компоненты окружающей среды. Живая и неживая природа: космос, почвы, вода, воздух, растения и животные. Окружающая среда, созданная человеком. Среда поселений. Связи и зависимости состояния человека и состояния окружающей

среды. Понятие «качество среды». Понятие «ближайшая окружающая среда».

Тема 2. Среда населенных мест как фактор здоровья (6 часов, из них 2 часа практические работы).

История возникновения поселений. Гигиенические условия жизни в городах в разные исторические эпохи. Проблемы здоровья-болезни в местах с высокой скученностью населения.

Современные населенные пункты. Эстетическая выразительность городской и сельской среды.

Понятие «санитарно-гигиенические требования к местам поселений». Город (село) и его положительное влияние на сохранение и укрепление здоровья людей: благоустроенные жилища, культурные, медицинские и спортивно-оздоровительные учреждения, транспорт, безопасность от диких животных в парках и садах и т.п. Отрицательное влияние городской среды, снижающее уровень здоровья населения: шум, травматизм, загрязнения, выхлопные газы, скученность населения и др. Чтобы город был здоров. Проблема мусора в современных городах. Чистота дворов и улиц – показатель культуры населения. Красивый город (село) – фактор психического здоровья человека. Зоны безопасности на улице, в транспорте, в общественных местах.

Тема 3. Дом, в котором ты живёшь (16 часов, из них 6 часов практические работы).

Дом и квартира: их содержание. Санитарно-гигиенические требования к жилым помещениям и прилегающим к ним территориям. Внешний вид дома, в котором ты живёшь: архитектура, окраска, наличие балконов, зеленых и игровых площадок. Забота жильцов о сохранности и благоустройстве дома. Территории, прилегающие к дому. Дом твоей мечты (описание проекта). Состояние квартиры. Зависимость здоровья человека от экологического комфорта помещения: уют, освещённость, отопление, вентиляция, озеленение и др. Режим уборки, проветривания. Сменная обувь, домашняя одежда. Разнообразие вещей в квартире. Назначение мебели, бытовых приборов, посуды, одежды. Валеологические требования к расстановке и состоянию бытовых вещей. Правила обращения с бытовыми приборами. Бытовой травматизм.

Первая помощь при травматизме. Одежда. Для чего люди носят одежду.

Из истории одежды.

Требования к одежде: красота, гигиеничность, удобство, предохранение от жары, холода, ветра, дождя и других неблагоприятных внешних условий. Традиционная одежда народов России.

Гигиена одежды и здоровье. Как правильно одеваться. Одежда по погоде. Одежда для учебы, работы, отдыха, спорта. Семья и здоровье человека. Члены семьи: права и обязанности. Ответственность за семью у взрослых и детей. Культура взаимоотношений между членами семьи.

Здоровье в семье – культура отдыха и здоровые традиции. Если в доме не все здоровы. Правила поведения и помощь по уходу за престарелыми и больными людьми. Соседи. Культура взаимоотношений с окружающими людьми – показатель и фактор здоровья человека. О культуре общения и поведения в быту, школе. Растения и животные населенных мест и жилищ. Валеологические и экологические требования их содержания.

Валеологический практикум (3 часа).

Наблюдение за состоянием и особенностями здоровья членов семьи.

Обобщающий урок (1 час). О здоровом отдыхе семьи летом любых условиях.

## ШЕСТОЙ КЛАСС – ОКРУЖАЮЩАЯ ПРИРОДНАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ (34 часа)

Введение (2 часа).

Экология человека – наука о среде обитания человека, как факторе его становления и развития. Проблема сохранения и развития здоровья человека - основная в валеологии и экологии человека.

Тема 1. Природная среда как фактор здоровья (7 часов, из них 3 часа практические работы).

Понятие «природная среда». Компоненты природной среды: космические и земные;

природа живая и неживая. Живые тела. Условия необходимые для комфортной жизни организмов. Природа – источник положительных эмоций, творчества и здоровья человека. Природа в произведениях искусства: литературе, музыке, живописи, фотографии. История становления взаимоотношений человека с природной средой: от идолопоклонства через варварство к разумному природопользованию. Охрана природы – проблема валеологическая. Природные условия формирования и укрепления физического и духовного здоровья человека. Эстетическое и валеологическое качество природной среды. Природная среда родного края. Природные источники оздоровления. Гигиенические требования к природной среде. Природное закаливание в традициях народов России. Старинные методики закаливания и тренировки организма человека в современных оздоровительных системах.

Валеологический практикум (1 час).

Наблюдения продолжаются. Проведение простейших тестов на определение работоспособности и тренированности организма в различных условиях: в закрытом помещении и на природе.

Тема 2. Воздушная среда и здоровье человека (5 часов, из них 2 часа практические работы).

Постоянные и непостоянные составные части воздуха (атмосферы) и их значение для жизни организмов и здоровья человека. Аэрозольные взвеси: пыль, сажа, микроорганизмы, пары и др., их влияние на здоровье человека. Физические свойства атмосферного воздуха: температура, влажность, давление, перемещение воздушных потоков. Их влияние на здоровье человека. Простуда, переохлаждение. Солнечный и тепловой удар. Физиологические и искусственные факторы защиты организма от неблагоприятных атмосферных явлений. Первая помощь

при переохлаждении, солнечном и тепловом ударе. Воздушная среда населённых мест. Качественные характеристики воздушного пространства в городской и сельской местности. Гигиенические требования к воздуху жилых помещений: угар, табачный дым, химические запахи и т.п.

Нормы аэрации помещений.

Тема 3. Водная среда и здоровье человека (5 часов, из них 1 час практическая работа).

Вода в природе. Значение воды в жизни человека. Вода и проблемы водоснабжения.

Требования к качеству питьевой воды: микроэлементный и бактериологический состав. Водопроводы и санитарные требования к их содержанию. Загрязнения питьевых источников. Последствия загрязнений для здоровья населения. Болезни, связанные с употреблением загрязненной воды. Самоочищение воды. Важнейшие способы очистки и обезвреживания питьевой

воды. Водоочистные фильтры в доме. Проблема питьевой воды во время походов и путешествий. Водоёмы – среда обитания растений и животных. Водоёмы – пути сообщений. Водоёмы - источники запасов воды. Народные традиции отношения к пользованию водоемами.

Тема 4. Влияние почвы на здоровье человека (4 часа).

Роль почвы в планетарном круговороте веществ. Почвенный воздух и почвенная вода.

Жизнь в почвах. Состояние почвы - качественный показатель экологической комфортности. Загрязнение и разрушение почвы как результат антропогенной деятельности человека. Основные источники загрязнений: промышленные и сельскохозяйственные предприятия, бытовая среда. Самоочищение почвы: гниение, тление.

Влияние почвы на здоровье человека. Развитие и распространение эпидемий. О культуре поведения человека во время отдыха на природе: проблема мусора.

Тема 5. Рекреационные свойства природной среды (5 часов, из них 2 часа практические работы).

Понятие «рекреационная природная среда». Рекреации в природе.

Активный отдых на

природе и его влияние на здоровье человека. Виды отдыха среди природного окружения.

Ландшафтотерапия - важнейшее направление в профилактике заболеваний. Отдых в условиях городской среды: рекреационные территории в городе. Проблема сохранения здоровья в современных экологических условиях. Забота об окружающей среде - забота о здоровье человека.

Валеологический практикум (5 часов).

Изучение состояния природной среды родного края, рекреационных зон.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Название тем и разделов	Кол-во часов
5 класс ОКРУЖАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА МИР		
1	Введение. Валеология – наука о здоровье. История становления валеологии. Что изучает валеология	1
2	Валеологический практикум. Значение самоконтроля за сохранением и развитием своего здоровья.	1
Тема 1. Окружающая среда как фактор здоровья.		
3	Понятие «окружающая среда». Компоненты окружающей среды.	1
4	Живая и неживая природа: космос, почвы, вода, воздух, растения и животные.	1
5	Окружающая среда, созданная человеком. Среда поселений.	1
6	Связи и зависимости состояния человека и состояния окружающей среды.	1
7	Понятие «качество среды». Понятие «ближайшая окружающая среда».	1
Тема 2. Среда населенных мест как фактор здоровья		
8	История возникновения поселений. Гигиенические условия жизни в городах в разные исторические эпохи. Проблемы здоровья-болезни в местах с высокой скученностью населения. Современные населенные пункты. Эстетическая выразительность городской и сельской среды. Понятие «санитарно-гигиенические требования к местам поселений».	1
9	Город (село) и его положительное влияние на сохранение и укрепление здоровья людей: благоустроенные жилища, культурные, медицинские и спортивно-оздоровительные учреждения, транспорт, безопасность от диких животных в парках и садах и т.п.	1
10	Отрицательное влияние городской среды, снижающее уровень здоровья населения: шум, травматизм, загрязнения, выхлопные газы, скученность населения и др. Чтобы город был здоров.	1
11	Проблема мусора в современных городах. Чистота дворов и улиц – показатель культуры населения.	1
12	Красивый город (село) – фактор психического здоровья человека.	1
13	Зоны безопасности на улице, в транспорте, в общественных местах.	1
Тема 3. Дом, в котором ты живёшь		
14	Дом и квартира: их содержание. Санитарно-гигиенические требования к жилым помещениям и прилегающим к ним территориям.	1

15	Внешний вид дома, в котором ты живёшь: архитектура, окраска, наличие балконов, зеленых и игровых площадок.	1
16	Забота жильцов о сохранности и благоустройстве дома. Территории, прилегающие к дому.	1
17	Дом твоей мечты (описание проекта). Состояние квартиры.	1
18	Зависимость здоровья человека от экологического комфорта помещения: уют, освещённость, отопление, вентиляция, озеленение и др. Режим уборки, проветривания. Сменная обувь, домашняя одежда.	1
19	Разнообразие вещей в квартире. Назначение мебели, бытовых приборов, посуды, одежды.	1
20	Валеологические требования к расстановке и состоянию бытовых вещей.	1
21	Правила обращения с бытовыми приборами. Бытовой травматизм.	1
22	Первая помощь при травматизме.	1
23	Одежда. Для чего люди носят одежду. Из истории одежды. Требования к одежде: красота, гигиеничность, удобство, предохранение от жары, холода, ветра, дождя и других неблагоприятных внешних условий.	1
24	Традиционная одежда народов России	1
25	Гигиена одежды и здоровье. Как правильно одеваться. Одежда по погоде. Одежда для учебы, работы, отдыха, спорта.	1
26	Семья и здоровье человека. Члены семьи: права и обязанности.	1
27	Ответственность за семью у взрослых и детей. Культура взаимоотношений между членами семьи.	1
28	Здоровье в семье – культура отдыха и здоровые традиции. Если в доме не все здоровы. Правила поведения и помощь по уходу за престарелыми и больными людьми.	1
29	Соседи. Культура взаимоотношений с окружающими людьми – показатель и фактор здоровья человека. О культуре общения и поведения в быту, школе.	1
30	Растения и животные населенных мест и жилищ. Валеологические и экологические требования их содержания.	1
31	Валеологический практикум. Наблюдение за состоянием и особенностями здоровья членов семьи.	1
32	Валеологический практикум. Наблюдение за состоянием и особенностями здоровья членов семьи.	1
33	Валеологический практикум. Наблюдение за состоянием и особенностями здоровья членов семьи.	1
34	Обобщающий урок О здоровом отдыхе семьи летом любых условиях.	1

6 КЛАСС  
ОКРУЖАЮЩАЯ ПРИРОДНАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ

1	Введение. Экология человека – наука о среде обитания человека, как факторе его становления и развития.	1
2	Проблема сохранения и развития здоровья человека - основная в валеологии и экологии человека.	1
Тема 1. Природная среда как фактор здоровья		
3	Понятие «природная среда». Компоненты природной среды: космические и земные; природа живая и неживая. Живые тела. Условия необходимые для комфортной жизни организмов. Природа – источник положительных эмоций, творчества и здоровья человека	1
4	Природа в произведениях искусства: литературе, музыке, живописи, фотографии. История становления взаимоотношений человека с природной средой: от идолопоклонства через варварство к разумному природопользованию. Охрана природы – проблема валеологическая.	1
5	Природные условия формирования и укрепления физического и духовного здоровья человека.	1
6	Эстетическое и валеологическое качество природной среды. Природная среда родного края.	1
7	Природные источники оздоровления. Гигиенические требования к природной среде.	1
8	Природное закаливание в традициях народов России. Старинные методики закаливания и тренировки организма человека в современных оздоровительных системах.	1
9	Валеологический практикум. Наблюдения продолжают. Проведение простейших тестов на определение работоспособности и тренированности организма в различных условиях: в закрытом помещении и на природе.	1
Тема 2. Воздушная среда и здоровье человека		
10	Постоянные и непостоянные составные части воздуха (атмосферы) и их значение для жизни организмов и здоровья человека. Аэрозольные взвеси: пыль, сажа, микроорганизмы, пары и др., их влияние на здоровье человека	1
11	Физические свойства атмосферного воздуха: температура, влажность, давление, перемещение воздушных потоков. Их влияние на здоровье человека. Простуда, переохлаждение.	1

12	Солнечный и тепловой удар. Физиологические и искусственные факторы защиты организма от неблагоприятных атмосферных явлений.	1
13	Первая помощь при переохлаждении, солнечном и тепловом ударе.	1
14	Воздушная среда населённых мест. Качественные характеристики воздушного пространства в городской и сельской местности. Гигиенические требования к воздуху жилых помещений: угар, табачный дым, химические запахи и т.п. Нормы аэрации помещений.	1
Тема 3. Водная среда и здоровье человека.		
15	Вода в природе. Значение воды в жизни человека. Вода и проблемы водоснабжения.	1
16	Практическая работа «Требования к качеству питьевой воды: микроэлементный и бактериологический состав».	1
17	Водопроводы и санитарные требования к их содержанию. Загрязнения питьевых источников. Последствия загрязнений для здоровья населения. Болезни, связанные с употреблением загрязненной воды.	1
18	Самоочищение воды. Важнейшие способы очистки и обезвреживания питьевой воды. Водоочистные фильтры в доме. Проблема питьевой воды во время походов и путешествий.	1
19	Водоёмы – среда обитания растений и животных. Водоёмы – пути сообщений. Водоёмы - источники запасов воды. Народные традиции отношения к пользованию водоемами.	1
Тема 4. Влияние почвы на здоровье человека.		
20	Роль почвы в планетарном круговороте веществ. Почвенный воздух и почвенная вода. Жизнь в почвах. Состояние почвы - качественный показатель экологической комфортности.	1
21	Загрязнение и разрушение почвы как результат антропогенной деятельности человека. Основные источники загрязнений: промышленные и сельскохозяйственные предприятия, бытовая среда. Самоочищение почвы: гниение, тление. Влияние почвы на здоровье человека.	1
22	Развитие и распространение эпидемий.	1
23	О культуре поведения человека во время отдыха на природе: проблема мусора.	1
Тема 5. Рекреационные свойства природной среды.		
24	Понятие «рекреационная природная среда». Рекреации в природе.	1

25	Активный отдых на природе и его влияние на здоровье человека. Виды отдыха среди природного окружения	1
26	Ландшафтотерапия - важнейшее направление в профилактике заболеваний. Отдых в условиях городской среды: рекреационные территории в городе.	1
27	Проблема сохранения здоровья в современных экологических условиях.	1
28	Забота об окружающей среде - забота о здоровье человека.	1
29	Валеологический практикум «Изучение состояния природной среды родного края, рекреационных зон».	1
30	Валеологический практикум «Изучение состояния природной среды родного края, рекреационных зон».	1
31	Валеологический практикум «Изучение состояния природной среды родного края, рекреационных зон».	1
32	Валеологический практикум «Изучение состояния природной среды родного края, рекреационных зон».	1
33	Валеологический практикум «Изучение состояния природной среды родного края, рекреационных зон».	1
34	Обобщающий урок «Окружающая природная среда и здоровье».	1