**Навыки осознанного отношения к здоровью**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I ступень | II ступень | III ступень |
| **ЗНАНИЕ СВОЕГО ТЕЛА** |
| Называть органы и части тела, их функциональноепредназначение.Уметь рассказать о своих телесных ощущениях.Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.Уметь рассказать о субъективных признаках своей усталости.Доброжелательноотноситься к инвалидам и помогать им. | Уметь осуществитьпростейшие физиологи-ческие измерения (вес,рост, частота пульса,температура тела, тестына силу, выносливость,гибкость и координацию).Иметь представление особственной физиологи-ческой норме и уметьотличать отклоненияот нее.Понимать индивидуаль-ные особенности стро-ения тела.Доброжелательно отно-ситься к физическим не­достаткам других людей. | Уметь самостоятельнопланировать режимнагрузок, отдыха, пи-тания в соответствиис внешними обстоя-тельствами и состоя-нием здоровья.Иметь устойчивуюмотивацию на доста-точный уровень двига-тельной активности.Уметь моделироватьсвой собственныйимидж и достигать его.Доброжелательноотноситься к особен-ностям пожилыхлюдей и инвалидов. |
|  | Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активно­сти, тепловой режим. |  |
| Уметь распознаватьосновные эмоцииу себя и у других,словесно объяснятьих, отчетливо выра-жать с помощью же-стов, мимики, позы.Уметь описать сло-весно свои ощущения.Выражать готовностьобратиться за советоми помощью в ситуа-циях страха, горяили несчастья. | Уметь распознавать и вер- | Уметь контролироватьсобственные эмоцио-нальные и поведенче-ские реакции.Выражать готовностьнести персональнуюответственность засобственное поведениеи здоровье.Уметь ставить длясебя реалистичныеясные цели и плани-ровать пути их дости-жения.Уметь критически мыслить. |
| бализовать состояния |
| страха, высокой тревож- |
| ности, беспомощности, |
| агрессии, депрессии, |
| мысли о самоубийстве. |
| Понимать природу |
| переживаний в периоды |
| кризисов взросления. |
| Уметь попросить |
| о помощи в трудных |
| ситуациях. |
| Понимать необходимость  |
| реалистичной |
| позитивной самооценкии самопринятия. Принимать различия между людьми, ува­жать особенности их поведения.Избегать рискованных для здоровья форм поведения. |
| **МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ** |
| Знать общепринятые | Уметь представить себя | Позитивно относитьсяк людям со специфи-ческим строениемтела, особенностямиумственной деятель-ности, различнымирелигиозными, нацио-нальными и социаль-ными установками.Знать правовыеаспекты взаимоотно-шения между людьми.Уметь выявлять ситу-ации манипулирования. |
| правила коммуника- | в выгодном свете в раз- |
| ции и уметь их при- | личных модельных |
| менять в модельных | группах. |
| условиях. | Демонстрировать базовые |
| Уметь самостоятельно | навыки общения: умение |
| Выходить из конф- | слушать, начинать, под- |
| ликтных ситуаций. | держивать и прекращать |
| Соблюдать правила | разговор. |
| поведения в общест- | Уметь критиковать, хвалить |
| венных местах. | и принимать похвалу. |
| Уметь корректно отка- | Уметь принимать само- |
| заться от общения с | стоятельные решения. |
| незнакомыми людьми.Знать свои права ипризнавать взаимныеобязательства в семье. | Уметь аргументированоотстаивать свою правотув конфликтных ситуацияхс родителями, учителями, |
| Уметь определитьсвою роль в группе | друзьями.Уметь отказать и противос- | Уметь распознавать |
| ситуации группового |
| и работать для дости-жения общей цели. | тоять групповому давлению.Уметь принять самосто- | давления и противо-стоять им. |
| Соблюдать социаль- | ятельные и коллективные ре- | Уметь кооперировать- |
| ные нормы поведенияв формальных группах. | шения в модельных условиях. | ся в различных ситуациях. |
| Различать признаки | Иметь навыки выхода | Уметьраспознавать  |
| недружелюбной | из группы. | поведенческие риски в |
| группы и уметь | Избегать форм поведения,  | групповом поведении.  |
| из нее выйти. | связанных с риском дляздоровья и жизни.Понимать структуру соб- | Уметь вести себя в конфликтных ситуациях. |
|  | ственной семьи, осознавать  | Знать различные  |
|  | ролевую позицию каждогочлена семьи, ее естественной | формы группового взаимодействия- |
|  | трансформации во времени. | (мозговой штурм, |
|  | Занимать активную позицию | ролевая игра и др.) и |
|  | непринятия девиантных форм поведения (распитие | уметь смоделировать их. |
|  | спиртных напитков, | Уметь составить реаль- |
|  | курение, агрессия) в | ный план группового |
|  | формальной группе. | Взаимодействия и |
|  |  | поэтапно его выполнять. |
|  |  | Уметь оценивать |
|  |  | эффективность группо- |
|  |  | вого взаимодействия. |
| **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** **ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** |
| Быть опрятным.Регулярно выполнятьгигиенические про-цедуры.Обеспечивать себекомфортные условиядля любой деятельно-сти за счет правиль-ного выбора одежды и обуви.Поддерживать в чи-стоте предметы своегоежедневного обихода.Уметь правильно чистить зубы.Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день.Не иметь нелеченного кариеса зубов. | Соблюдать правила гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях.Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами.Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены.Уметь выбрать зубную щетку, зубную пасту.Менять щетку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца.Пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели, силанты и др.). Посещать стоматолога с целью профилактиче­ского осмотра не реже 1 раза в год. | Иметь потребностьсохранять свое телои одежду в чистоте.Не иметь заболеваний,связанных с наруше-нием правил ухода за кожей. Не иметь впервыевыявленных кариозных зубов в течение периода обучения в старшей школе.  |
| составлять усредненный режим дня на неделю и соблюдать его.Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.Уметь переключаться на разные виды деятельности для избежания утомления.Иметь сформирован-ные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больнымчеловеком (далекоерасстояние, проветри-вание помещения, но-шение маски, отдель-ная посуда и т. д.).иметь сформированное представление о моральной ответст-венности за распрост-ранение инфекционно-го заболевания (например, приход больного гриппом в школу).Знать, для чего делаются прививки. | Планировать деятельность на неделю с учетом индиви-дуальных биологических ритмов.Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (секции, подвижные игры, любимые виды спорта).Уметь снимать утомление глаз.Самостоятельно регулиро-вать воздушно-тепловой режим в школе и дома.Уважительно относитьсяк людям со сниженными способностями и возможностями.Уметь вести себя эпидемио-логически неблагоприятныхусловиях.Иметь сформированныенавыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.Иметь навыки регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированныевозраста.Иметь четкие представ- ления о своем поведении при подозрении на инфек-ционное заболевание.Иметь позитивное отно- шение к вакцинации. | Уметь спланироватьрежим деятельностив период повышениянагрузок.Знать индивидуаль-ную норму нагрузок.Своевременно опреде- лять субъективныепризнаки утомления.Владеть техникойвосстановленияработоспособности при различных видахфизических и психи-ческих нагрузок.Уметь противостоять физическим и интел-лектуальным пере-грузкам.Знать способы преду-преждення заболева-ний, передающихся половым путем.Уметь распознаватьситуации, рискован-ные для зараженияинфекционнымизаболеваниями.Регулярно проходитьпрофилактическиеосмотры по рекомен-дации врачей, в томчисле прохождениефлюорографии не реже 1 раза в год.Иметь сформированное отношение к людям,потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями. |
| **ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ** |
| Соблюдать элементар- | Уметь готовить разнооб- | Уметь организовать |
| ные правила режима | разные основные блюда. | рационное питание |
| питания. | Уметь составить индиви- | в семье с учетом |
| Уметь пользоваться | дуальное меню с учетом  | индивидуальных |
| столовыми приборами. | энергетической ценности  | особенностей и финан- |
| Приборами. | используемых продуктов | финансовых возмож- |
|  | и физиологических  | ностей различных  |
|  | потребностей организма. | членов семьи. |
|  | Уметь организовать собствен | Уметь обеспечить |
|  | ное питание в течение | адекватное физиоло- |
|  | рабочего дня. | гическим потребно- |
|  | Уметь различать ядовитые и | стям и индивидуаль- |
|  | неядовитые грибы. | ным особенностям |
|  | Избегать пищевых факторов риска, опас­ных для здоровья. Иметь навык избегания незнакомых растений и ягод. | питание во время |
|  | экзаменов, в походах. |
| Соблюдать правила | Уметь оценивать свежесть  | Умение интерпрети- |
| хранения пищевых | продуктов по органолепти- | ровать данные эти- |
| продуктов. | ческим свойствам перед их | кетки продуктов. |
| Уметь обрабатывать | употреблением. | Умение оценить  |
| фрукты и овощи пе- | Уметь читать информацию | соотношение  |
| ред их употреблением. | на этикетках продуктов и оценивать их | цена/качество |
| Уметь мыть посуду | пригодность для еды. | при покупке продук- |
| и столовые приборы. | Уметь оценивать правиль­- | тов питания. |
|  | ность и сроки хранения продуктов по упаковке. |  |
| **ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ** **И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА** |
| Умение прогнозиро- | Иметь навык | Иметь сформирован- |
| вать развитие ситуа- | самоконтроля. | ные стереотипы |
| циям на дороге. | Иметь автоматизиро- | соблюдения правил |
| Иметь навык | ванные стереотипы: | безопасности |
| наблюдения. | наблюдение за улицей, | на дороге. |
| Иметь навыки «со- | внимательное отноше- | Уметь объяснить |
| противления» волне- | ние к звуковым сигна- | младшим детям прин- |
| нию или спешке. | лам, шуму машин, осо- | ципы безопасного | |
| Иметь навык «пере- | бенно во время дождя, | поведения на дороге |
| ключения на улицу». | когда капюшоны и зон- | и продемонстрировать |
| Иметь навык пере- | тики мешают детям | их на примере реаль- |
| ключения на само- | увидеть приближающи- | ной улицы. |
| контроль. | еся издалека автомобили. | Знать о видах нака- |
|  | Уметь безопасно пере- | зания за нарушение |
|  | ходить дорогу или пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух.Понимать свою персо­нальную ответствен­ность за безопасность на дороге.Иметь критическое от­ношение к поведенче­ским рискам на дороге. | ПДД. |
| Уметь распознавать | Уметь обращаться с | Владеть приемами |
| опасные зоны в поме- | пиротехническими сред- | конструктивного реше- |
| щении, на улице. | ствами, продаваемыми | ния конфликтных |
| Уметь предвидеть воз- | в магазинах, открытым | ситуаций. |
| можность падения | огнем. | Уметь обратиться |
| с высоты, получение | Уметь оказать элемен- | за помощью в случае |
| травмы, ожога и избе- | тарную помощь постра- | жестокого обращения |
| Гать их. | давшему в пределах | в семье, во дворе, |
| Иметь навыки безо- | своих возрастных и фи- | в школе. |
| пасного обращения | зиологических возмож- | Уметь пользоваться |
| электроприборами, | ностей, организовать | строительным инвен- |
| острыми предметами. | оказание полноценной | тарем и бытовой тех- |
|  | помощи. | никой. |
| Уметь обесточитьэлектроприбор.Применять на прак-тике правила безо-пасности при ката-нии на роликах ивелосипеде, пользо-ваться защитнымиприспособлениями.Уметь оказать помощьсебе и другим припростых травмах.Уметь распознаватьнегативные реакцииживотных и избегатьукусов и повреждений.Принимать неотлож-ные меры при укусеживотного, насеко-мого, змеи. |  | Уметь прогнозироватьтравмоопасные ситуации во время массовых мероприятий исвоевременно принимать меры к избежанию травмы.Иметь навыки измерения основных жизненных функций.Уметь оказать первуюдоврачебную помощьв пределах своей компетенции,провести мероприятия по восстановлению жизненныхфункций. |
| Освоить три модели по-ведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.Знать способы тушения огня.Уметь выполнять после-довательные действия по эвакуации из помещенияпри возникновениипожара.Владеть навыками само-спасения, когда поведе-ние незнакомого чело-века кажется опасным. | Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуа-циях.Знать, за счет какихдействий можно преду-предить или миними-зировать повреждениев случае стихийныхбедствий или техноген-ных катастроф.Уметь обратитьсяза помощью в случаетяжелых переживанийнесчастья.Владеть элементарныминавыками самообороны.Знать средства спасенияутопающего на водев теплое и холодноевремя года, последова-тельность действий приспасении и умение их | Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации.Владеть навыкамисамоконтроля, совладания с паническими реакциями. |
|  | выполнять. |  |
| **КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ** |
| Иметь позитивное, | Уметь обратиться за | Знать права пациента |
| уважительное отно- | плановой и экстренной | в системе обязатель- |
| шение к врачам и | медицинской помощью. | ного медицинского |
| медицинским | Соблюдать чистоту и | страхования. |
| сестрам как к людям, | правила поведения в | Уметь выбрать страхо- |
| которые помогают | помещении (на примере | вую компанию для |
| сохранить здоровье. | поликлиники). Иметь | добровольного меди- |
| Знанть, в каких слу- | представление о меха- | цинского страхова- |
| чаях необходимо об- | низмах воздействия | ния на основе пред- |
| ратиться за экстрен- | рекламы и на его осно- | ложенного ею ком- |
| ной медицинской | ве навыки критическо- | плекта документов. |
| помощью, и иметь | го отношения к рекла- |  |
| навыки обращения. | мируемым товарам и |  |
| Знать, зачем детей | услугам. |  |
| госпитализируют. |  |  |
| Аккуратно обращать- | Знать минимальный | Читать аннотации |
| ся с лекарствами | арсенал лекарственных | или рецепты перед |
| (хранить в фабричной | препаратов, которые | приемом лекарствен- |
| упаковке, проверять | применяют без назначе- | ного препарата. |
| срок годности перед | ния врача (при голов- | Иметь представление |
| употреблением, при- | ной боли, повышении | о возможности несов- |
| менять только по | температуры и др.). | местимости лекарст- |
| назначению врача | Уметь подобрать для | венных препаратов |
| или рекомендации | себя лекарственный | или наличии потен- |
| родителей, не пробо- | препарат из этого арсе- | цирующего эффекта. |
| вать неизвестные | нала с учетом индиви- | Уметь учитывать его |
| таблетки). | дуальной переносимо- | при применении ра- |
|  | сти лекарств, возраст- | нее неиспользованных |
|  | ных доз. | лекарственных пре- |
|  | Уметь принять первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарств. | паратов. |
| **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** **УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ** |
| |Уметь избегать | Иметь сформировавше- | Иметь сформирован- |
| ситуации пассивного | еся представление о том, | ную точку зрения на |
| курения. | что «легальные» психо- | наркоманию, алкого- |
| Понимать, что алкого- | активные вещества мо- | лизм, табакизм как |
| лизм и наркомания - | гут вызвать такую же | сложно излечимые |
| трудноизлечимые | зависимость, как и | заболевания. |
| заболевания. | «нелегальные». | Знать об уголовной |
| Выработать формы | Иметь сформированные | ответственности в слу- |
| поведения, когда ря- | навыки отказа | чае хранения и рас- |
| дом находится чело- | от употребления | пространения нарко- |
| век в состоянии алко- | психоактивных веществ | тических веществ. |
| гольного или наркоти- | в группе. | Осознавать коммерче- |
| ческого опьянения. | Иметь широкий арсенал | ский характер рекла- |
| Иметь четкое пред- | средств для решения | мы алкогольных |
| ставление о том, что | конфликтных ситуаций, | напитков и табачных |
| восприимчивость к | проведения свободного | изделий и уметь кри- |
| наркотическим веще- | времени. | тически ее оценивать. |
| ствам индивидуальна, | Владеть навыками под- |  |
| и зависимость может | держания общения без |  |
| возникнуть после | прибегания к суррогат- |  |
| первых приемов. | ным формам общения. Уметь критически пере­осмысливать информа­цию, получаемую в неформальных группах. |  |