**Навыки осознанного отношения к здоровью**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I ступень | II ступень | | | | III ступень | | | | |
| **ЗНАНИЕ СВОЕГО ТЕЛА** | | | | | | | | | |
| Называть органы и части тела, их функциональное  предназначение.  Уметь рассказать о своих телесных ощущениях.  Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.  Уметь рассказать о субъективных признаках своей усталости.  Доброжелательно  относиться к инвалидам и помогать им. | Уметь осуществить  простейшие физиологи-  ческие измерения (вес,  рост, частота пульса,  температура тела, тесты  на силу, выносливость,  гибкость и координацию).  Иметь представление о  собственной физиологи-  ческой норме и уметь  отличать отклонения  от нее.  Понимать индивидуаль-  ные особенности стро-  ения тела.  Доброжелательно отно-  ситься к физическим не­достаткам других людей. | | | | Уметь самостоятельно  планировать режим  нагрузок, отдыха, пи-  тания в соответствии  с внешними обстоя-  тельствами и состоя-нием здоровья.  Иметь устойчивую  мотивацию на доста-  точный уровень двига-  тельной активности.  Уметь моделировать  свой собственный  имидж и достигать его.  Доброжелательно  относиться к особен-  ностям пожилых  людей и инвалидов. | | | | |
|  | | Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активно­сти, тепловой режим. | | |  | | |
| Уметь распознавать  основные эмоции  у себя и у других,  словесно объяснять  их, отчетливо выра-  жать с помощью же-  стов, мимики, позы.  Уметь описать сло-  весно свои ощущения.  Выражать готовность  обратиться за советом  и помощью в ситуа-  циях страха, горя  или несчастья. | | Уметь распознавать и вер- | | | Уметь контролировать  собственные эмоцио-  нальные и поведенче-  ские реакции.  Выражать готовность  нести персональную  ответственность за  собственное поведение  и здоровье.  Уметь ставить для  себя реалистичные  ясные 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 самооценки  и самопринятия.  Принимать различия между людьми, ува­жать особенности их поведения.  Избегать рискованных для здоровья форм поведения. | | |
| **МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ** | | | | | | | |
| Знать общепринятые | | Уметь представить себя | | | | Позитивно относиться  к людям со специфи-  ческим строением  тела, особенностями  умственной деятель-  ности, различными  религиозными, нацио-  нальными и социаль-  ными установками.  Знать правовые  аспекты 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 и  признавать взаимные  обязательства в семье. | | Уметь аргументировано  отстаивать свою правоту  в конфликтных ситуациях  с родителями, учителями, | | | |
| Уметь определить  свою 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 поведения  в 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 для  здоровья и жизни.  Понимать структуру соб- | | | | Уметь вести себя в конфликтных ситуациях. | | |
|  | | ственной семьи, осознавать | | | | Знать различные | | |
|  | | ролевую позицию каждого  члена 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 выполнять  гигиенические про-  цедуры.  Обеспечивать себе  комфортные условия  для любой деятельно-  сти за счет правиль-ного выбора одежды и обуви.  Поддерживать в чи-  стоте предметы своего  ежедневного 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 потребность  сохранять свое тело  и одежду в чистоте.  Не иметь заболеваний,  связанных с наруше-  нием правил ухода  за кожей.  Не иметь впервые  выявленных 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 больным  человеком (далекое  расстояние, 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 относиться  к людям со сниженными способностями и возможностями.  Уметь вести себя эпидемио-логически неблагоприятных  условиях.  Иметь сформированные  навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.  Иметь навыки регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированные  возраста.  Иметь четкие представ- ления о своем поведении при подозрении на инфек-ционное заболевание.  Иметь позитивное отно- шение к вакцинации. | | | | | | Уметь спланировать  режим деятельности  в период повышения  нагрузок.  Знать индивидуаль-ную норму нагрузок.  Своевременно опреде-  лять субъективные  признаки утомления.  Владеть техникой  восстановления  работоспособности  при различных видах  физических и психи-  ческих нагрузок.  Уметь противостоять  физическим и интел-  лектуальным пере-  грузкам.  Знать способы преду-  преждення заболева-  ний, передающихся  половым путем.  Уметь распознавать  ситуации, рискован-  ные для заражения  инфекционными  заболеваниями.  Регулярно проходить  профилактические  осмотры по рекомен-  дации врачей, в том  числе прохождение  флюорографии 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 обесточить  электроприбор.  Применять на прак-  тике правила безо-  пасности при ката-  нии на роликах и  велосипеде, пользо-  ваться защитными  приспособлениями.  Уметь оказать помощь  себе и другим при  простых травмах.  Уметь распознавать  негативные реакции  животных и избегать  укусов и повреждений.  Принимать неотлож-  ные меры при укусе  животного, насеко-  мого, змеи. | | |  | Уметь прогнозировать  травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и  своевременно принимать меры к избежанию травмы.  Иметь навыки измерения основных жизненных функций.  Уметь оказать первую  доврачебную помощь  в пределах своей компетенции,  провести мероприятия по восстановлению жизненных  функций. | | | | |
| 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 помещения  при возникновении  пожара.  Владеть навыками само-спасения, когда поведе-ние незнакомого чело-века кажется опасным. | | | Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуа-циях.  Знать, за счет каких  действий можно преду-  предить или миними-  зировать повреждение  в случае стихийных  бедствий или техноген-  ных катастроф.  Уметь обратиться  за помощью в случае  тяжелых переживаний  несчастья.  Владеть элементарными  навыками самообороны.  Знать средства спасения  утопающего на воде  в теплое и холодное  время года, последова-  тельность действий при  спасении и умение их | Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации.  Владеть навыками  самоконтроля, 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. |  | | | | |