**Программа**

**«Здоровый образ жизни» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ Республики Таджикистан**

**1-Й КЛАСС: (5 ЧАСОВ)**

1. **Младший школьный возраст и особенности личностно-психологического развития школьников начальных классов**

Анатомо-физиологическое описание и особенности личностного и психологического развития школьников начальных классов. Планирование деятельности школьника на сутки. Организация отдыха. Помощь родителям. Режим выполнения домашнего задания. Следование режиму сна. Правильная осанка.

1. **Чистота-залог здоровья**

Как правильно мыть руки, лицо, ноги, тело, голову, уши. Как правильно чистить зубы. Продолжительность процедур по умыванию тела. Как правильно использовать воду.

1. **Питание и культура приема пищи**

Норма питания. Диета. Культура приема пищи. Содержание посуды в чистоте. Мытье овощей и фруктов. Вред переедания. Виды пищи. Режимы питания. Особенности питания детей. Проблема нехватки йода в пище и ее последствия. Предотвращение отравления пищевыми продуктами.

1. **Гигиена одежды**

Выбор одежды. Содержание одежды в чистоте и порядке. Правильное ношение одежды. Выбор одежды в соответствие с временами года. Школьная, спортивная, домашняя одежда. Одежда для сна. Гигиенические требования к одежде и обуви школьника.

1. **Вредные привычки**

Виды вредных привычек – грызение ногтей, рукавов одежды, мела, чесание, прочее. Причины возникновения подобных привычек и пути их предотвращения.

**2-Й КЛАСС (5 ЧАСОВ).**

1. **Спорт – залог здоровья**

Физкультура. Подвижные игры. Прогулки на свежем воздухе. Плавание. Гигиена спортивной одежды. Укрепление тела и духа.

1. **Труд и отдых**

Физический труд школьника. Соблюдение норм чистоты во время физического труда. Чувство ответственности во время самообслуживания и общественного полезного труда. Норма отдыха. Культурный отдых.

1. **Воспитание школьников младших классов**

Особенности воспитания школьников младших классов. Формирование позитивного поведения и привычек. Уважение к родителям, старшим и учителям. Правила поведения, обращения со взрослыми, приема пищи, пр.

1. **Культурное поведение**

Понятие культуры. Культурный человек, культурное поведение. Культура обращения. Уважение к собеседнику. Культура общения. Умение слушать. Краткость. Уважение ко взрослым, девушкам, сверстникам. Воздержание от грубости.

1. **Плохие привычки**

Лень, упрямство, обман. Вред от просмотра фильмов ужасов. Другие плохие привычки и пути их предотвращения.

**3-Й КЛАСС (5 ЧАСОВ)**

1. **Информация про гигиену**

Личная гигиена. Как правильно стричь ногти. Уход за волосами. Соблюдение правил приема пищи, прогулок, обращения с домашними животными. Гигиена пользования туалетом.

1. **Трудовое воспитание школьников**

Труд – важный фактор всестороннего воспитания школьников. Участие детей в трудовой деятельности семьи. Взаимосвязь между физическим трудом и физическим и умственным развитием школьника. Развитие трудовых навыков и способностей подрастающего поколения. Примеры из жизни известных людей региона и страны.

1. **Роль телевидения в воспитании подрастающего поколения**

Роль родителей в выборе телевизионных программ. Ограничение просмотра телепередач. Помощь родителей в пояснении целей и содержания телепередач. Обсуждение тем телепередач дома и в классе. Позитивные и негативные стороны героев телепередач и фильмов.

1. **Питьевая вода**

Питьевая вода и правила ее употребления. Гигиена использования арычной воды, воды из бассейнов и речек. Правила использования воды в туалете. Вода – залог чистоты.

1. **Роль традиций и обрядов в воспитании подрастающего поколения**

Значение и понятия народных традиций. Народные традиции как средство изучения трудовой практики, сотрудничества, взаимопонимания, безвозмездной помощи друг-другу, гостеприимства таджикского народа. Праздники Навруз, урожая, хашары. Поддержка друг-друга во время свадеб и различных мероприятий. Школьные традиции и их роль в воспитании подрастающего поколения.

**4-Й КЛАСС (5 ЧАСОВ)**

1. **Классный коллектив и дружба между подростками**

Роль коллектива в воспитании школьников. Дружелюбное отношение друг к другу. Уважение к девушкам. Дружба между мальчиком и девочкой. Что такое дружба? Кто такой друг?

1. **Развитие интереса школьников к чтению книг**

Развитие речи школьников – важная задача школы. Правильные способы чтения. Роль книги – кладовой знаний в жизни школьников. Бережное отношение к книгам и школьным принадлежностям. Гигиенические правила чтения книг. Правила ухода за книгами. Внешкольное чтение для 4 класса.

1. **Инфекционные заболевания: туберкулез, тиф и др.**

Причины возникновения туберкулеза, тифа и других заболеваний. Лечение вышеуказанных заболеваний. Правила посещения и обращение с больными туберкулезом, тифом и другими подобными заболеваниями. Бережное отношение к здоровью.

1. **Физкультура и спорт в оздоровлении детей**

Психологические основы детской физкультуры. Роль физкультуры и спорта в формировании личности подростков. Взаимосвязь физкультуры с умственным трудом, трудовым воспитанием и эстетикой подростков. Использование свободного времени, выходных и каникул.

1. **Пагубные привычки**

Воздержание от пагубных привычек. Курение табака, насвая, употребление алкогольных напитков, наркомания, азартные игры, прочее. Последствия подобных привычек. Причины возникновения подобных привычек. Высказывания о вреде курения, алкоголизма, наркомании и пр.

**5-Й КЛАСС (7 ЧАСОВ)**

1. **Формирование правовой грамотности подростков**

Ознакомление со своими правами (право на учебу, выбор профессии, труд, лечение, прочее) и выполнение своих обязательств перед родителями, семьей и обществом. Выполнение правил поведения в обществе. Наказания предусмотренные за невыполнение правил поведения. Выполнения требований в школе и другие требования к подросткам.

1. **Обращение с животными и птицами**

Содержание кошек, собак, домашних птиц. Заболевания передающиеся от животных к человеку. Правильное обращение с домашными животными и птицами.

1. **Отношения в семье, школе и со взрослыми**

Семья (отец, мать, дети и взрослые). Взаимоподдержка и взаимопонимание в семье. Семейные традиции. Отношения с учителями (уважение к труду учителя, учитель – доверенное лицо, близкий друг). Уважение страших. Обращение к незнакомым людям.

1. **Отношения со сверстниками**

Дружба. Виды друзей – искренние, лицемерные. Дружба между мальчиками и девочками. Конфликты в отрочестве. Пути предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций.

1. **Планирование своего времени, выполнение домашних заданий**

Использоавние времени (сон, прием пищи, умывание, школа, выполнение домашних заданий, помощь родителям, отдых и досуг). Режим выходного дня. Способствующие факторы при выполнении домашнего задания: рабочее место, правильное распределение времени, использование своего потенциала, перевывы.

1. **Предотвращение заболеваний характерных для школьников. Стресс и его негативные влияния**

Предотвращение стрессов. Правильная осанка за партой. Уход за глазами.

1. **Привлечение ребенка к школе**

Задачи школьника. Требования к школьнику. Изменения в отношениях школьника и одноклассников, учителей и старшеклассников. Роль учителя в жизни и творческой деятельности школьников.

**6-Й КЛАСС (7 ЧАСОВ)**

1. **Половое воспитание и просвещение школьников**

Физиологические особенности развития мальчиков и девочек. Изменения в их поведении, первые шаги ко взрослой жизни. Уважение к противоположному полу. Особенности отношений и дружба между мальчиками и девочками. Как появляется и выражается первая любовь? История настоящей любви Лейли и Меджнун. Объяснение понятий «честь», «достоинство», «стыд», «истинная любовь».

Понятие здорового образа жизни. Взаимосвязь физического и психического здоровья т ЗОЖ. Взаимосвязь здоровья гражданина и развития общества.

1. **Роль национальных игр в оздоровлении ребенка**

Национальные игры для детей разных возрастов. Правила безопасности во время игр.

1. **Дискуссия на тему «Могут ли мальчик и девочка быть друзьями»**

Вопросы для дискуссии:

1. Что вы понимаете под словом «дружба»?
2. Как относятся ваши дети к дружбе между мальчиком и девочкой?
3. Какие причины возникновения дружбы вы можете назвать?
4. Что вы знаете о настоящей дружбе и любви?
5. Завершение темы.
6. **Предотвращение табакокурения и употребления алкоголя среди подростков**

Необходимость охраны здоровья. Умение отказывания от употребления сигарет, алкоголя, др. Высказывания великих людей о вреде подобных привычек.

1. **Воздержание от опасности**

Уличные дети и их возможное влияние на характер и привычки. Факторы содействующие вовлечению в подобные компании. Последствия вовлечения в подобные компании. Давление и насилие в подобных компаниях.

1. **Наркотики и наркопотребление среди подростков**

Наркотики и их вред организму подростка. Избежание общения с лицами использующие наркотики. Жизненные навыки – способость отказаться от приема наркотиков. Последствия наркопотребления.

Ознакомление подростков с ВИЧ/СПИД и историей появления этого заболевания. Заражение через кровь. Поддержка людей живущих с ВИЧ.

1. **Ознакомление подростков с их правами и обязанностями**

Ознакомление подростков с законом РТ «Об образовании» и конституционными правами граждан – право на образование, на выбор профессии, труд, лечение, отдых и пр. Выполнение правил поведения в обществе. Наказания предусмотренные за невыполнение правил поведения.

**7-Й КЛАСС (8 ЧАСОВ)**

1. **Физиологическое и физическое развитие подростков.**

Особенности физического развития подростков. Самопознание школьников (внимание к своему внешнему виду, реагирование на критику, изменение в поведении, самоизучение, выбор подходящего идеала).

1. **Подготовление подростков к самостоятельной жизни**

Навыки ЗОЖ и применение национальных и общечеловеческих ценностей в межличностных связях. Принцип взаимоподдержки.

1. **Правила поведения во время мероприятий**

Хашар. Прием гостей. Свадьбы. Дни рождения. Траур. Национальные праздники. Правила приема пищи во время мероприятий. Сохранение культуры и традиций. Родовые и семейные традиции. Вероятность распространения инфекционных заболеваний во время мероприятий и пути предотвращения.

1. **Конфликт и пути его предотвращения**

Виды конфликта. Причины возникновения конфликта. Правильное поведение во время разгорания конфликтов.

1. **Заболевания кожи: грибки, бородавка, витилиго, дерматит, лишай, пр.**

Причины возникновения вышеперечисленных заболеваний кожи и пути их предотвращения.

1. **Предотвращение наркомании**

О видах наркотиков. Нежелательные последствия употребления наркотиков. Наркотики и ВИЧ\СПИД. Наркотики приводят к смерти. Законодательство РТ касающееся наркотиков.

1. **Наркомания и ее вред организму человека**

Как подростки привлекаются к наркотикам. Физическая и психологическая зависимость от наркотиков. Признаки наркозависимости. Куда необходимо обратиться? Первая помощь при передозировке наркотиков. Нежелательные последствия наркотиков.

1. **Роль семьи, школы и общества в предотвращении пагубных привычек**

Роль СМИ в этой сфере.

**8-й КЛАСС (8 ЧАСОВ)**

1. **Самолечение и его вред**

Ознакомление с инструкцией лекарств. Виды лекарств. Ядовитые растения. Перегрев организма. Использование горчичников. Использование градусника. Что делать при повышении температуры тела. Высказывания о вреде самолечения.

1. **Азартные игры**

Игры в карты, домино, компьютерные игры, лото, бильярд. Вред который могут нанести азартные игры. Альтернативы азартным играм.

1. **Вредные привычки: насавай, алкоголь, сигареты**

Причины распространения вредных привычек среди молодежи. История появления и распространения насавая, алкогольных напитков и сигарет в нашей стране и мире. Причины пристрастия молодежи к алкоголю и табаку. Вред алкоголя, сигарет и насавая на нервную систему, сердечно-сосудистой системе, печени. Высказывания великих людей о вреде алкоголя и табака.

1. **Информация про наркотики и наркоманию**

Что такое наркотики и кто такой наркоман? Вред наркотиков организму человека. Навыки отказа от приема наркотиков. Способность отказать в приеме наркотических веществ и использования общими шприцами. Наркомания – пагубная привычка или заболевание?

1. **ИППП**

Информация про ИППП. Пути заражения этими заболеваниями. *ИППП как основной фактор заболевания ВИЧ\СПИД.* Воздержание от ранних половых контактов и способность отклонить предложения о вступлении в половые контакты в раннем возрасте. Предотвращение распространения ИППП. Защита прав людей живущих с ВИЧ.

1. **ВИЧ\СПИД – неизлечимое заболевание**

В чем отличие ВИЧ\СПИДа от других заболеваний? Пути передачи и предотвращения ВИЧ. Распознавание опасности.

1. **Предотвращение заражения ИППП и ВИЧ\СПИДа**

Береженого Бог бережет. Способы предотвращения заражения ИППП и ВИЧ. Куда следует обратиться в случае заражения или опасности заражения? Прохождение теста на выявление ВИЧ.

1. **Самоубийство и его причины**

Факторы которые приводят к мыслям о самоубийстве. Стресс и возникновение мыслей о самоубийстве. Наркомания как причина самоубийства. Необходимость поддержания гармонии тела и духа. Предотвращение самоубийств среди подростков. Поддержка близких и родных для принятия правильного решения.

**9-Й КЛАСС (8 ЧАСОВ)**

1. **Отношение к проблемам ВИЧ\СПИДа**

Необходимость быть бдительным. Воздержание от ранних половых связей. Умение отказывать от вступления в ранние половые связи и других пагубных поступков. Умение избегать опасных ситуаций чреватых с принуждением к половым контактамми другим ***вредным*** поступкам.

1. **Отношение к половым различиям**

Умение преодоления излишней скромности при необходимости. Осознание понятие пола и половых различий. Пол и половые различия. Различие и равенство между мужчинами и женщинами. Детство – время формирования половых различий. Распознование и понимание полового созревания. Психо-физиологическое развитие подростков. Молодость – пора развития и роста (мысли о новой жизни, выборе супруга\и, создании семьи, рождении детей и их воспитания). Начало интимных отношений (совместные игры, повышенное внимание к противоположному полу, др.).

1. **Выбор правильного жизненного пути**

Понимание опасности вступления в половую жизнь в раннем возрасте. Важность отложения начала половой жизни на более поздний срок. Аргументы в пользу откладывания ранней половой жизни. Непорочная любовь и настоящие чувства до брака.

1. **Борьба с принуждениями к вступлению в половую связь**

Предотвращение случаев принуждения к вступлению в половую связь. Способность распознавать и избегать рискованные ситуации.

1. **Тяжелый физический труд и его вред**

Виды труда. Следование требованиям безопасности и гигиены во время труда. Трудовая одежда. Заболевания которые могут возникнуть при поднятии тяжестей. Нормы поднятия тяжестей для разных возрастных категорий. Высказывания и поговорки о труде.

1. **Защита прав людей живущих с ВИЧ**

Права подростков. Права людей живущих с ВИЧ. Поддержка и защита прав людей живущих с ВИЧ. Борьба против нарушения прав людей живущих с ВИЧ.

1. **Ревность и соперничество**

Причины возникновения ревности и соперничества. Негативные последствия ревности и соперничества. Пути предотвращения ревности и соперничества. Способность воздержаться от ревности и соперничества.

1. **Содержание в чистоте различных органов тела**

Причины возникновения неприятного запаха в организме человека. Употребление пищи и возникновение запахов. Возникновение запахов и связь с заболеваниями. Высказывания и поговорки о содержания тела в чистоте.

**10 -Й КЛАСС (8 ЧАСОВ)**

**1.  Защита здоровья женщины   - матери в обществе**

Беременность и здоровье женщины. Вред от аборта женскому организму. Здоровые муж и жена – здоровый ребенок. Планирование количества детей в семье. Перерывы в рождении детей. Защита здоровья женщины и ребенка. Воспитание физически и духовно здоровых детей.

**2.  Законы РТ касательно запрета на выращивание ииспользование наркотических средств**

Таджикистан против изготовления и употребления наркотиков. Агентство по контролю наркотиков при Президенте РТ. Молодежь против наркомании. Проведение мероприятий о предотвращении наркомании среди молодежи.

**3.  Наркотические средства**

Наркотические средства доступные в РТ. Запрет на использование наркотических средств в РТ. Наркомания начинается с интереса. Нежелательные последствия употребления наркотиков в РТ. Результат воздействия подобных наркотических средств на организм человека.

**4.  Вред наркотиков, героина и других наркотических средств;**

Влияние наркотиков, героина и других наркотических средств на организм человека. Героин – смертоносный наркотик. Психическое состояние наркомана. Смертельные последствия введения наркотиков через щприцы. Пути лечения наркомании.

**5.  Анатомия и физиология половой системы**

Строение и задачи половых органов. Возникновение половых гормонов. Мужской и женский половые органы. Взросление. Репродуктивное здоровье.

**6.  Гигиена половых органов**

Соблюдение гигиены половых органов. Необходимость получения консультаций со стороны специалистов по достижению полового созревания. Воздержание подростков от ранней половой жизни. Вред раннего начала половой жизни.

**7.  Интимные отношения;**

Интим и интимные отношения. Основные части интимных отношений. Формирование ответственного поведения к последующей половой жизни. Улучшение жизненных навыков для улучшения своей половой жизни и принятия правильных решений. Вред половых отношения в ранний подростковый период.

**8.  Взросление**

Полное половое созревание мужчины и женщины. Осознание ответственности по поводу последующей половой жизни и отношений. Негативные последствия ранней половой жизни и половой распущенности. Половые отношения и связи с точки зрения Ислама.

**11-Й КЛАСС (8 ЧАСОВ):**

1. Здоровое тело - здоровое поколение

Планирование семьи и беременность. Зависимость здоровья последующих поколений от здоровья отца и матери. Негативные последствия аборта на женский организм. Аборт с точки зрения Ислама. Перевывы между родами.

**2.  Защита здоровья матери и ребенка**

Гигиена в период беременности. Планирование семьи и обсуждения количества детей в семье. Воспитание физически и психически здоровых детей. Медицинские обследования во время беременности. Пути предотвращения нежелательной беременности. Воздержание беременной женщины от алкоголя, табакокурения и других вредных привычек.

**3.  Пути заражения беременной женщины ИППП/ИППП/ВИЧ иСПИДом**

Негативные последствия интимных отношений во время беременности. Угроза заражения ИППП беременной женщиной. Способы заражения беременной женщины ИППП и ВИЧ. Пути передачи ИППП и ВИЧ от зараженной матери к ребенку.

**4.  ИППП**

Общая информация о ИППП. Способы заражения ИППП. Виды ИППП: хламидиоз, сифилиз, трихомониоз, прочее. Симптомы заражения ИППП.

**5.  Предотвращение распространения ИППП**

Соблюдение личной гигиены. Воздержание от ранних и случайных половых контактов. Воздержание от употребления алкоголя, табака и наркотиков. Использование презерватива во время половой связи.

**6.  ВИЧ и СПИД**

Причины распространения ВИЧ в мире. ВИЧ\СПИД неизлечимое заболевание. Виды лечения СПИДа. Смертельность заболевания СПИД.

**7.  Пути заражения ВИЧ и СПИДом**

Способы заражения через незащищенные половые контакты. Использование общего шприца. От матери к ребенку. Как не передается вирус. (объятия, поцелуи, рукопожатия, др.) Пути предотвращения распространения ВИЧ и СПИДа.