

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БРАТСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13»**

РАССМОТРЕНО и
РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании МС
МБОУ «СОШ № 13»
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.
Козина А.А.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 218
от «01» сентября 2023г.
Директор МБОУ «СОШ № 13»
Чайко В.И.

**Рабочая программа
«Здоровый Образ Жизни»
для учащихся кадетских классов**

Разработала:
Социальный педагог, психолог
Махонина Елена Анатольевна

г. Братск,

Результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности
5 класс:**

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Режим дня (11 часов)		
<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.</p>	<p>Экскурсия по школе. Практические занятия. Посещение мед. кабинета. Беседа. Творческая работа. Активное занятие на стадионе.</p>	<p>Называть правила поведения в школе и определять особенности взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Знать историю родной школы, этапы ее развития, местонахождение кабинетов и др. помещений. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Адекватно оценивать свою деятельность, вносить корректировку, уметь контролировать свои действия, адекватно принимать оценку других. Уметь представить и защитить свою работу. Воспроизводить правила поведения в конкретной жизненной ситуации. Моделировать ситуации поведения в разных школьных помещениях. Уметь применять слова вежливости конкретной жизненной ситуации. Понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток).</p> <p>Составление простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки. Презентация собственных простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки, любимых физических упражнений.</p>
Гигиена (10 часов)		
<p>Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных</p>	<p>Беседа. Практические занятия. Конкурс. Работа с дидактическим материалом. Посещение кабинета стоматолога. Чтение и обсуждение</p>	<p>Определять оптимальные правила личной гигиены. Составить памятку личной гигиены. Выбирать с позиции нравственных норм оптимальные правила опрятности. Воспроизводить основные требования к внешнему виду человека в практических и жизненных ситуациях. Составление вопросов к викторине,</p>

<p>заболеваний. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоземotionalное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.</p>	<p>литературных произведений. Экскурсия. Викторина.</p>	<p>кроссвордов. Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Гигиена кожи и кожных образований. Роль закаливания в сохранении здоровья. Знать о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Уметь применять эти знания в конкретной жизненной ситуации, уметь убедить своих знакомых и одноклассников в выборе здорового образа жизни. Чтение и обсуждение литературного произведения. Уметь представить и защитить свою работу.</p>
---	---	---

Питание (27 часов)

<p>Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p>	<p>Беседа. Дневник здоровья «Моё недельное меню». Занятия в кабинете технологии. Практическая работа. Игра «Собери бонусы», Частушки о питании. Сюжетно – ролевая игра «К нам идут гости». Практическая работа «Сервировка стола», Конкурс «На необитаемом острове». Игра «Собери пословицу». Экскурсия в школьную столовую. Экскурсия в магазин. Сюжетно – ролевая игра «О застольном невежестве». Конкурс «Кулинарная книга».</p>	<p>Иметь представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Научиться выбирать самые полезные продукты. Познакомиться со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Расширить представление о блюдах, которые могут быть приготовлены из традиционных продуктов. Закрепить представление об основных требованиях, которые предъявляются к организации ежедневного рациона. Уметь представить и защитить свою работу. Расширить представление о пользе овощей, фруктов, соков. Иметь представления о традиционном ассортименте местного магазина, уметь делать экономные и полезные для здоровья покупки. Расширить представления о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола. Познакомиться с некоторыми традициями питания и блюдами национальной кухни жителей разных регионов; расширить</p>
--	---	---

	Работа с энциклопедиями.	представление о традициях питания своего народа, формировать чувство уважения к культуре своего народа.
Физическая активность (20 часов)		
Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.	Беседа. Активные занятия на стадионе. Практическая работа. Исследовательский проект. Творческая работа. Игра «Походная математика». Конкурс рисунков. Викторина.	Уметь представить и защитить свою работу, отстоять интересы своей команды. Развивать основные физические качества, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Иметь представление о правилах поведения в лесу, позволяющие избежать ситуаций ,опасных для здоровья. Сформировать навыки правильного поведения в походе. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, излагать факты истории развития физической культуры. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

6 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Здоровое питание (16 часов)		
Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни.	Беседа. Дегустация блюд из овощей. Экскурсия в овощной магазин. Дегустация блюд из фруктов. Театрализованное представление. Презентация семейного меню. Презентация –беседа. Викторина. Конкурс-защита листовок о здоровом питании. Круглый стол с участием поваров	Проведение дегустации различных блюд. Проведение экскурсии в овощной магазин. Сбор материала при участии членов семьи. Умение составить электронную презентацию. Выступление с защитой презентации. Распределение ролей для театрализованного представления. Рисование и защита листовок о здоровом питании. Ведение диалога с поварами школьной столовой в ходе круглого стола.

	школьной столовой.	
Здоровый образ жизни (25 часов)		
<p>Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».</p>	<p>Беседа. Практическое занятие. Игровая программа. Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой. Инсценировка. Круглый стол с элементами викторины. Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек». Экскурсия в аптеку. Тренинг. Игра.</p>	<p>Составление комплекса ежедневной зарядки. Составление индивидуального режима дня. Соблюдение правил личной гигиены. Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек. Составление презентаций. Подготовка к встрече со школьной медсестрой. Проведение конкурса рисунков «Мы против вредных привычек». Проведение экскурсии в аптеку. Изготовление листовок по правилам безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. Проведение заседания КВН.</p>
Нравственное здоровье (27 часов)		
<p>Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья. Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!»</p>	<p>Беседа. Практическое занятие. Сюжетно-ролевая игра. Тренинг. Викторина. Ситуативный практикум. Игровая программа. Мероприятия здоровьесберегающей направленности. Научно-исследовательские проекты. Конференция. Выступление школьного врача.</p>	<p>Умение различать добро и зло. Проведение тренинга на терпение и сдержанность. Разработка и проведение сюжетно-ролевой игры, распределение ролей, подготовка сценария. Умение сделать правильный выбор в различных ситуациях. Составление правил поведения, их соблюдение. Подбор материала и составление презентаций. Участие в школьных акциях. Рисование листовок. Проведение конкурса асфальтной живописи. Составление сценария и проведение Дня здоровья. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом. Научно-практическая деятельность, умение защитить проект. Проведение школьной конференции.</p>

7 класс:

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Слагаемые здоровья (16 часов)		
Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции.	Беседа, презентация, слайд-шоу. Практические занятия по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д. Ситуативный практикум. Доклады обучающихся. Викторина.	Составление презентаций и слайд-шоу. Подготовка комплекса упражнений для глаз, для формирования осанки и т.д. Выступления с докладом. Разработка практического занятия. Подбор материала для викторины.
Здоровый образ жизни (18 часов)		
Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо. Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить. Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения. КВН «Наше здоровье».	Практические занятия. Беседы. Беседа с элементами дискуссии. Тренинг Викторина – игра. Урок-презентация.	Поиск материала о пагубном влиянии вредных привычек. Составление презентаций. Формулировка вопросов для встречи со школьным врачом. Проведение тренинга «Я умею выбирать», умение оценить обстановку и выбрать правильную модель поведения. Участие в КВН «Наше здоровье».
Социальное здоровье (14 часов)		
Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи. Наедине с собой (тест на самооценку личности).	Беседа. Экологическая игра. Сочинение о маме. Доклады – презентации. Психологический тренинг.	Проведение экологической игры. Написание сочинения о маме. Подбор стихотворений, семейных фотографий. Составление семейного сборника традиций. Прохождение психологического теста на самооценку личности.
Нравственное здоровье (20 часов)		

8 класс

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Здоровый образ жизни (18 часов)		
Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпиадник» (викторина).	Беседа с элементами дискуссии. Уроки тестирования. Практическое занятие. Беседа. Игра-викторина.	Составление правил соблюдения режима дня. Проектирование режима дня и создание комплекса упражнений утренней гимнастики. Проверка способностей: глазомера, наблюдательности, внимания. Создание азбуки безопасности. Проведение игры-викторины.
Питание – основа жизни (14 часов)		

<p>Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.</p> <p>Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу.</p> <p>Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться?</p> <p>Элементы жизни.</p>	<p>Викторина.</p> <p>Презентация.</p> <p>Беседа с элементами дискуссии.</p> <p>Ситуативный практикум.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Экскурсия в школьную столовую.</p>	<p>Проведение викторины по знаниям о здоровом питании.</p> <p>Составление меню школьника с соблюдением режима питания.</p> <p>Поиск информации о традициях приема пищи в разных странах и подбор слайдов для презентации.</p> <p>Создание информационного стенда об опасных продуктах и биодобавках.</p> <p>Подготовка вопросов поварам школьной столовой.</p>
--	--	--

Нравственное здоровье (16 часов)

<p>О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная.</p> <p>Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет»?</p> <p>В чем залог твоего успеха?</p>	<p>Беседа.</p> <p>Беседа с элементами проектной деятельности.</p> <p>Беседа с элементами дискуссии.</p> <p>Беседа – тренинг.</p> <p>Занятие – ролевая игра.</p>	<p>Составление опросников и анкет для друзей.</p> <p>Организация проекта «Конституция школы».</p> <p>Подбор вопросов для встречи с инспектором по делам несовершеннолетних.</p> <p>Просмотр презентаций и видеороликов о пагубном влиянии вредных привычек.</p> <p>Участие в ролевой игре.</p>
--	---	--

Психическое и социальное здоровье (18 часов)

<p>Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать?</p> <p>Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость.</p> <p>Всемирная сеть - интернет. «Поезд здоровья» (викторина).</p>	<p>Беседа – тестирование.</p> <p>Доклады-презентации.</p> <p>Тестирование</p> <p>Беседа, дискуссия.</p> <p>Дискуссия.</p> <p>Ситуативный практикум.</p> <p>Игровая программа.</p>	<p>Прохождение тестирования со школьным психологом.</p> <p>Создание памятки-ограничения о просмотре телевизионных программ, сайтов сети интернет, компьютерных игр.</p> <p>Подготовка и проведение игровой программы.</p>
--	---	---

9 класс

Содержание	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности ученика
Здоровый образ жизни (14 часов)		
<p>История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье.</p> <p>Пьянство или питье? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум.</p> <p>Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина).</p>	<p>Беседа с элементами дискуссии.</p> <p>Конкурсная программа.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Антитабачная викторина.</p> <p>Беседа.</p> <p>Тестирование.</p>	<p>Подбор материала об истории видов спорта.</p> <p>Проведение конкурса листовок «Скажи нет вредным привычкам!»</p> <p>Прохождение тестирования со школьным психологом.</p> <p>Подбор материала, составление сценария, распределение ролей для проведения игры-викторины.</p>

	Игра-викторина.	
Культура потребления медицинских услуг (14 часов)		
<p>Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.</p> <p>Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.</p> <p>Злоупотребление медикаментами.</p> <p>Побочное действие лекарственных средств.</p> <p>Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.</p> <p>Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.</p> <p>Привычки и здоровье.</p>	<p>Доклады обучающихся.</p> <p>Беседы с элементами дискуссии.</p> <p>Беседы.</p> <p>Деловая игра.</p> <p>Встречи со школьным врачом.</p> <p>Видео-урок.</p>	<p>Составление правил поведения в медицинских и оздоровительных учреждениях, выступления с докладами.</p> <p>Подготовка вопросов для встречи со школьным врачом.</p> <p>Проведение анкетирования.</p> <p>Подбор правил обращения с лекарственными средствами.</p> <p>Проведение деловой игры «Домашняя аптечка».</p> <p>Просмотр видеороликов антинаркотического содержания.</p> <p>Составления свода правил «Здоровый образ жизни».</p>
Нравственное здоровье (14 часов)		
<p>Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?</p>	<p>Круглый стол.</p> <p>Беседа.</p> <p>Беседа с элементами проектной деятельности.</p> <p>Деловая игра.</p> <p>Беседа с элементами дискуссии.</p> <p>Урок-семинар.</p>	<p>Проведение заседания круглого стола по составлению анкет для друзей.</p> <p>Организация проекта «Мои права и обязанности».</p> <p>Создание ролевых ситуаций и проведение деловой игры «Роль эмоций в общении».</p> <p>Подготовка докладов к семинару.</p>
Психическое и социальное здоровье (26 часов)		
<p>Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена).</p> <p>Хорошо ли вы выглядите?</p> <p>Подвержены ли вы чужому влиянию?</p> <p>Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..</p> <p>Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей.</p> <p>Как сохранить достоинство? «Поезд здоровья»-игровая программа.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Беседа с элементами дискуссии.</p> <p>Презентации.</p> <p>Ситуативный практикум.</p> <p>Сообщения обучающихся.</p> <p>Игровая программа.</p>	<p>Проведение тестирования со школьным психологом.</p> <p>Разбор возможных конфликтных ситуаций.</p> <p>Отработка способов разрешения конфликтов.</p> <p>Составление и просмотр презентаций « Я и моя семья».</p> <p>Проведение практических занятий со сменой социальных ролей человека, подбор действий в различных ситуациях.</p> <p>Создание сценария и проведение игровой программы.</p>

Тематическое планирование

Класс: 5

Количество часов: 34 ч (1 часа в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Режим дня (5 часов)			
1	Введение «Вот мы и в школе».	-	1
2	Практическое занятие «Планируем день».	-	1
3	Правила поведения в школе.	1	-
4	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	-	1
5	Режим дня на каждый день.	1	-
Гигиена 5 (часов)			
1	«В здоровом теле – здоровый дух».	1	-
2	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода».	1	-
3	«Мы за здоровый образ жизни».	1	-
4	Обобщение результатов исследования.	1	-
5	Вредные привычки.	1	-
Питание (15 часов)			
1	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».	1	-
2	Азбука питания.	1	-
3	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	-
4	Культура поведения во время еды.	-	1
5	Как избежать отравлений?	1	-
6	Где и как мы едим?	1	-
7	Что такое общественное питание?	-	1
8	Практикум «Ты – покупатель».	-	1
9	Исследование «Информация на упаковке товара». Экскурсия в магазин.	-	1
10	Обобщение результатов исследования.	1	-
11	Творческий проект «Традиционное меню жителей России».	1	-
12	Работа над проектом «Традиционное меню жителей России».	-	1
13	Защита проекта «Традиционное меню жителей России».	-	1
14	Кулинарная история.	1	-
15	Кулинарная история. Обобщение темы. Викторина.	-	1
Физическая активность (20 часов)			
1	«Самые ловкие и смелые».	-	1
2	«Путешествие в страну спорта».	1	-
3	Игра «Учимся не болеть».	-	1
4	Исследовательский проект «Движение и здоровье».	1	-
Итого: 34 ч.		Теория: 17 ч. Практика: 12 ч.	

Класс: 6

Количество часов: 34 ч (2 часа в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Здоровое питание (8 часов)			

1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	2	-
2	«Вредные продукты» - за и против.	1	1
3	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	1
4	Меню школьной столовой.	1	1
Здоровый образ жизни (10 часов)			
1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1	-
2	Составление индивидуального режима дня.	-	1
3	На зарядку становись!	-	1
4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1	-
5	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	1	-
6	Я презираю сигарету.	1	1
7	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения.	-	1
8	Прививки от болезней.	1	-
9	Что нужно знать о лекарствах?	1	1
10	Как избежать отравлений?	1	-
11	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1	-
Нравственное здоровье (16 часов)			
1	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	-	1
2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	-	1
3	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	1
5	«Если вы вежливы».	-	1
6	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	-	1
7	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	-	1
8	Как вести себя в гостях?	-	1
9	Как вести себя в общественных местах?	1	1
Итого: 34 ч.		Теория: 15 ч. Практика: 19 ч.	

Класс: 7

Количество часов: 34 ч (1 часа в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Слагаемые здоровья (6 часов)			
1-4	Рациональное питание.	1	1
5-8	Активная деятельность.	1	
9-10	Положительные эмоции.	1	
11-14	А началось всё с сухомытки.	1	

15-16	Ещё раз о витаминах.	1	-
Здоровый образ жизни (10 часов)			
1-2	Тренинг «Приветствие солнцу»	1	1
3-4	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1	-
5-6	Дорога, ведущая в пропасть	1	-
7-8	Курить – здоровью вредить.	1	-
9-10	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	-
11-12	Почему вредной привычке ты скажешь «нет»?	1	-
13-14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	1
15-18	КВН «Наше здоровье»	-	1
Социальное здоровье (6 часов)			
1-2	Что такое экология? Экология души.	1	-
3-4	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	1	-
5-6	Мама – слово-то какое!	1	1
7-10	Моя семья. Традиции моей семьи.	1	-
10-14	Наедине с собой (тест на самооценку личности).	-	1
Нравственное здоровье (13 часов)			
1-4	Жизнь без вредных привычек.	1	1
5-6	Умейте дарить подарки.	1	-
7-8	Дружбой дорожить умеете.	1	-
9-10	Законы нашей жизни.	1	-
11-12	Правила нашего коллектива.	1	1
13-14	Что такое конфликт?	1	-
15-16	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	-
17-18	Ваше поведение – это ваше всё!	1	1
19-20	«Поезд здоровья».	-	1
Итого: 34 ч.		Теория:24 ч. Практика:10 ч.	

8 класс

Количество часов: 34 ч (1 часа в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Здоровый образ жизни (9 часов)			
1-2	Рабочее место и время.	1	1
3-4	Учись беречь время.	1	1
5-8	Спорт в моей жизни.	1	-
9-12	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	1	-
13-14	Азбука безопасности.	1	-
15-16	Где чистота, там здоровье!	1	-
17-18	«Олимпионик».	1	-
Питание – основа жизни (7 часов)			
1-2	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1	-
3-4	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	1	-
5-6	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	1	-

7-8	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	1	
9-10	Про еду и не только.	1	
11-12	Умеем ли мы правильно питаться?	1	
13-14	Элементы жизни.	1	
Нравственное здоровье (9 часов)			
7-8	Шалость или проступок?	1	1
9-10	Значение ювенальной юстиции.	1	1
11-12	Совесть – это категория нравственная.	1	1
13-14	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	
15-16	Как сказать вредной привычке «нет»?	1	1
Психическое и социальное здоровье (9 часов)			
1-2	Как у вас с вниманием?	1	
3-4	Правша или левша?	1	1
5-6	Умеете ли вы слушать?	-	1
9-10	Ваша компания.	-	1
11-12	Темперамент и характер.	1	
13-14	Скрытая угроза – компьютерная зависимость.	1	
15-16	Всемирная сеть - интернет. За и против.	1	
17-18	«Поезд здоровья».	1	
Итого: 34 ч.		Теория:25 ч. Практика:9 ч.	

9 класс

Количество часов: 34 ч (1 часа в неделю)

№	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
Здоровый образ жизни (6 часов)			
1	История видов спорта.	1	-
2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье).	1	
3	Пьянство или питье?	1	
4	Курить – здоровью вредить!	1	
5	Проверяем свои способности (память, внимание).	-	1
6	«Веселый арбузник».	-	1
Культура потребления медицинских услуг (7 часов)			
1	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.		1
2	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.		1
3	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.		1
4	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.		1
5	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	
6	Правила жизни.	-	1
7	Привычки и здоровье.	1	
Нравственное здоровье (8 часов)			
1	Без друзей не обойтись!	-	1
2	В гостях у народов России.	1	1
3	Права подростка и мировое сообщество.	1	-

4	Я и закон.	-	1
5	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	1	
6	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1	
7	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	
Психическое и социальное здоровье (13 часов)			
1	Хорошая ли у вас память?	1	
2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	-	1
3	Хорошо ли вы выглядите?	1	
4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	-	1
5	Здоровы ли вы душевно?	1	
6	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого..	1	1
7	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1	
8	Семья. Я, как член семьи.	1	
9	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	1	1
10	Как сохранить достоинство?	1	
11	«Поезд здоровья»	-	1
Итого: 34ч.		Теория: 19 ч. Практика: 15 ч.	