

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Набережночелнинская школа № 69 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по курсу «Если хочешь быть здоров»  
на уровень основного общего образования

Направление «Спортивно-оздоровительное»

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы: Пищевских Я.А.

г. Набережные Челны

2021г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

| Личностные результаты   | Метапредметные результаты<br>(регулятивные, познавательные, коммуникативные)   |
|---|--|
| <p>Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.</p> | <p style="text-align: center;"><i>Коммуникативные учебные действия:</i></p> <p>Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.</p> <p style="text-align: center;"><i>Регулятивные учебные действия:</i></p> <p>Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</p> <p style="text-align: center;"><i>Познавательные учебные действия:</i></p> <p>Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> |

## Содержание курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

### 5 класс (вариант 1)

| Раздел, темы курса            | Краткое содержание   | Основные формы организации занятий  | Основные виды деятельности   |
|-------------------------------|--|---|--|
| Я и мое здоровье              | Что такое ЗОЖ. Виды здоровья. Здоровый дух - здоровое тело. Внешний и внутренний мир человека. Духовность и нравственность в человеке. Сам от себя не уйдешь... Поговорим про настроение. Я болею, я лежу, на уроки не хожу. Можно ли купить здоровье?   | Игры<br>Просмотр мультфильмов<br>Чтение рассказов<br>этическая беседа, практическая работа, познавательная беседа, игровые ситуации, экскурсия в медицинский кабинет. | Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово-развлекательная, трудовая, социальная, игровая, проектная. |
| Мир, в котором ты живешь      | Исчезнуть или измениться. Один за всех и все за одного. Сквернословие разрушает жизнь. Читаешь больше - живешь дольше! Другой не значит плохой. Чем я могу привлечь и удивить. Трудные ситуации. Как сказать НЕТ и не потерять друзей. Откуда мы родом? Мир нашего дома. Все начинается с любви... Милосердие - душевный порыв человека или его обязанность? Родители плохого не посоветуют. Ларец желаний и возможностей. Ответственность за свои поступки. Поощрения и наказания в семье. Женственность и мужественность. Правила семейного уклада | игровые ситуации, этическая беседа, познавательная беседа, практическая работа, конкурс рисунков, коллективный диалог.  | Виды деятельности: познавательная, творческая, трудовая, социальная, игровая, исследовательская.                   |
| Здоровье за деньги не купишь! | Осанка и стройная спина. Глаза - зеркало души. Сердце - чистый родник. Курение - удел слабых. Алкоголь-похититель рассудка. Наркотик - мираж призрачного счастья. Тату или членовредительство? Итоговый урок: Добродетели и пороки человека.   | Игровые упражнения. Размышление над вопросами. Этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, словесные игры,   | . Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, социальная, трудовая, досугово-развлекательная.          |

|  |  |                        |  |
|--|--|------------------------|--|
|  |  | игры на свежем воздухе |  |
|--|--|------------------------|--|

### Содержание курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

#### 6 класс (вариант 1)

| Раздел, темы курса            | Краткое содержание  | Основные формы организации занятий  | Основные виды деятельности  |
|-------------------------------|---|---|---|
| <b>Мир вокруг и я в нём</b>   | Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться, не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит. | Игры, беседа, практическое занятие. ролевая игра, имитационная игра, этическая беседа, конкурс рисунков, викторина, познавательная беседа, этическая беседа, выставка, практическая работа, словесные игры. | Виды деятельности: игровая, познавательная, оздоровительная, художественная.                            |
| <b>Компьютер в моей жизни</b> | Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.  | Игры<br>Рассказ о коррекционных упражнениях. этическая беседа, практическая работа, познавательная беседа, игровые ситуации, рефлексия.   | Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, досугово-развлекательная, трудовая, социальная. |

|                              |  |  |  |
|------------------------------|--|--|--|
| <p><b>Мое здоровье</b></p>   | <p>От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно- двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно - сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности</p> | <p>Игровые упражнения. Размышление над вопросами. познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, практическая работа.</p>                    | <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово - развлекательная, игровая, трудовая, социальная.</p> |
| <p><b>Личная гигиена</b></p> | <p>Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. История косметики и ее применение. История возникновения косметологии. Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Домашние средства ухода. Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.</p>  | <p>Игровые упражнения. Размышление над вопросами. Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, практическая работа.</p> | <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово - развлекательная, игровая, трудовая, социальная.</p> |

## Содержание курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

### 7 класс (вариант 1)

| Раздел, темы курса                                    | Краткое содержание  | Основные формы организации занятий   | Основные виды деятельности  |
|---|---|--|---|
| <b>Как жить в согласии с миром, а не вопреки ему?</b> | Я и мир. Все связано со всем. Экологический подход к миру. Нравственно-этические нормы взаимодействия с окружающим. Осознанность человеческой жизни. Само ценность жизни. Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе. Формы уверенного, неуверенного и грубого поведения. Зависимость уверенности и неуверенности от других людей. Чувство собственного достоинства. Вербальные и невербальные формы выражения чувства собственного достоинства. Обратная связь. Понятие прав человека. Просьба. Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав. Способы принуждения. Механизмы принуждения. Ответственность за принуждение. Защита прав человека. Способы противостоянию принуждению. Как сказать нет!. | Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, круглый стол.<br>Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая, социальная. | Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, социальная, трудовая, досугово-развлекательная..  |
| <b>Семейные ценности</b>                              | Генеалогия моей семьи. Родословная. Семейные реликвия. Традиции моей семьи. Мои бабушка и дедушка. Автопортрет  | Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, круглый стол.  | Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая, социальная  |
| <b>Счастливая семья – здоровая семья!</b>             | Медико-гигиенический блок. Иммуитет - структурный фактор ЗОЖ. Средства и методы закаливания. Гигиена физического воспитания. Профилактика нарушений осанки. Здоровое питание.   | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование.   | Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово - развлекательная, игровая, трудовая, социальная. |

## Содержание курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

### 8 класс (вариант 1)

| Раздел, темы курса              | Краткое содержание  | Основные формы организации занятий   | Основные виды деятельности   |
|---------------------------------|---|--|--|
| <b>ЗОЖ</b>                      | <p>Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье. Что такое здоровый образ жизни? Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь. Скажи наркотикам – нет! Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Закаливание водой и солнцем. Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.</p> | <p>Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, словесные игры, дискуссия, коллективный диалог, посещение бассейна, живая газета.</p> | <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, социальная, трудовая, досугово-развлекательная.</p> |
| <b>Рациональное питание</b>     | <p>Понятие рационального питания и его значение. Почему нужен завтрак? Составляем своё меню с учетом всех принципов рационального питания. Правильное приготовление пищи. Гельминтоз – как результат не соблюдения жизненных правил. Кулинарные поделки.</p>  | <p>Формы организации: познавательная беседа, игровые ситуации, этическая беседа, круглый стол, исследование.</p>   | <p>Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая, социальная.</p>                                       |
| <b>Если хочешь быть здоров!</b> | <p>Роль физических упражнений. Движение и здоровье. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. Составление правильного режима дня с учетом принципа «Сочетай труд и отдых».</p>   | <p>Формы организации: игровые ситуации, этическая беседа, конкурс кроссвордов, познавательная беседа, дискуссия, круглый стол, рефлексия, спортивная эстафета.</p>     | <p>Виды деятельности: познавательная, творческая, игровая, трудовая, социальная.</p>                           |

|                                  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|---|
|                                  |  |  |   |
| <b>Природа и мы</b>              | Туризм развивает твоё тело и душу. Правила поведения в природе.  | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. | Виды деятельности: познавательная, творческая, досугово - развлекательная, игровая, трудовая, социальная. |
| <b>Наше здоровье</b>             | Ушибы, ожоги: твои действия. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них. Переломы, вывихи, растяжения, сумей не навредить. Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование. | Виды деятельности: познавательная.  |
| <b>Мой дом</b>                   | Соблюдай чистоту жилища. Гигиена одежды и обуви. В чистом теле – здоровый дух.   | Формы организации: познавательная беседа, этическая беседа.  | Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая.   |
| <b>Яды и лекарства в природе</b> | Ядовитые грибы, растения, животные. Лекарственные растения и их применение.  | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, проект, конкурс.                         | Виды деятельности: познавательная, творческая.  |

9 класс (вариант 1)

| Раздел, темы курса                        | Краткое содержание   | Основные формы организации занятий   | Основные виды деятельности  |
|---|--|--|---|
| <b>Здоровье главная ценность человека</b> | Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования. Пути формирования здорового образа жизни.   | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, словесные игры, дискуссия, коллективный диалог.  | Виды деятельности: познавательная, творческая.                                    |
| <b>Вредные привычки, их профилактика</b>  | Алкоголизм. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Работа со статистическими данными. Подросток и алкоголь. Девушка и алкоголь, влияние на организм алкоголя, причины, особенности течения беременности, осложнения беременности при употреблении алкоголя. Курение. Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Проведение исследования и выявление курящих – подростков. Наркомания. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Токсикомания. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. | Формы организации: познавательная беседа, этическая беседа, круглый стол, исследование, встреча с врачом-наркологом, работа со статистическими данными | Виды деятельности: познавательная, игровая, трудовая, статистическая, социальная. |
| <b>Простудные заболевания</b>             | Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и. т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Частота   | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, дискуссия, круглый стол,   | Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, исследовательская.     |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | заболевания школьников простудой в своей школе.  | практическая работа, рефлексия.  |  |
| <b>Стресс</b>   | Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, «экзаменационный стресс».  | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, игровые ситуации, проект, анкетирование.                               | Виды деятельности: познавательная.   |
| <b>Заболевания подростков, передающиеся половым путём</b> | Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в мире, стране, Кемеровской области, городе Новокузнецке. «Болезни поведения» подростков. Профилактика болезней «поведения подростков», клиника, осложнения. Беременность, аборт, нежелательная беременность, последствия. Понятие о «болезнях поведения» (гонорея, сифилис), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика. Беременность и вред, наносимый на организм совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности. Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, дискуссия, статистическая работа, встреча со специалистами, рефлексия. | Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, статистическая, исследовательская |
| <b>Причины нарушения здоровья</b>                         | Окружающая среда и здоровье человека. Неправильное питание - результат болезней. Компьютер и здоровье человека.  | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, проект, конкурс.   | Виды деятельности: познавательная, творческая.   |
| <b>Сохранение здоровья</b>                                | Закаливание организма. Культура питания. Витамины - круглый год. Режим дня - залог здоровья.   | Формы организации: этическая беседа, познавательная беседа, словесные игры, коллективный диалог.                                   | Виды деятельности: познавательная, творческая.   |
| <b>Первая медицинская помощь</b>                          | Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при  | Формы организации: этическая беседа, познавательная  | Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, исследовательская.                |

|                                |   |  |   |
|--------------------------------|---|--|---|
|                                | простудных заболеваний.   | беседа, дискуссия, круглый стол, практическая работа, рефлексия.             |   |
| <b>За здоровый образ жизни</b> | Научно-практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации и.т.д. | Формы организации: дебаты, этические беседы, проблемно-ценностные дискуссии. | Виды деятельности: познавательная, творческая, социальная, исследовательская. |

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

#### Целевые приоритеты:

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества

#### 5 класс (вариант 1)

| № п\п | Название раздела, темы   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | <b>Я и мое здоровье</b><br>Что такое ЗОЖ. Виды здоровья.<br>Здоровый дух-здоровое тело.<br>Внешний и внутренний мир человека.<br>Духовность и нравственность в человеке.<br>Сам от себя не уйдешь...<br>Поговорим про настроение.<br>Я болею, я лежу, на уроки не хожу.<br>Можно ли купить здоровье? | 8                |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 2. | <p style="text-align: center;"><b>Мир, в котором ты живешь</b></p> <p>Исчезнуть или измениться<br/> Тренинг «Один за всех и все за одного»<br/> Сквернословие разрушает жизнь.<br/> Читаешь больше - живешь дольше!<br/> Другой не значит плохой.<br/> Чем я могу привлечь и удивить.<br/> Трудные ситуации.<br/> Как сказать НЕТ и не потерять друзей.<br/> Откуда мы родом?<br/> Мир нашего дома.<br/> Все начинается с любви...<br/> Милосердие- душевный порыв человека или его обязанность?<br/> Родители плохого не посоветуют.<br/> Ларец желаний и возможностей<br/> Ответственность за свои поступки.<br/> Поощрения и наказания в семье.<br/> Женственность и мужественность<br/> Правила семейного уклада</p> | 18        |
| 3  | <p style="text-align: center;"><b>Здоровье за деньги не купишь!</b></p> <p>Осанка-стройная спина.<br/> Глаза-зеркало души.<br/> Сердце-чистый родник.<br/> Курение-удел слабых.<br/> Алкоголь-похититель рассудка.<br/> Наркотик - мираж призрачного счастья.<br/> Тату или членовредительство?<br/> Итоговый урок: Добродетели и пороки человека.</p>   | 9         |
|    | <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b> |

**6 класс (вариант 1)**

| <b>№</b> | <b>Название раздела, темы</b>  | <b>Количество часов</b> |
|----------|--|-------------------------|
| <b>1</b> | <b>Мир вокруг и я в нём</b><br>Характер человека<br>Духовно – нравственное здоровье человека<br>О дружбе мальчиков и девочек.<br>Опасная дружба.<br>О детском одиночестве и путях его преодолении.<br>Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.<br>Ответственность<br>Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе.<br>Осторожно! Наркомания.                                  | <b>9</b>                |
|          | <b>Компьютер в моей жизни</b><br>Техника безопасности при работе с компьютером.<br>Разучивание нового комплекса упражнений для глаз.<br>Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.   | <b>3</b>                |
|          | <b>Мое здоровье (16 часов)</b><br>Работоспособность и утомление.<br>Опорно-двигательная система. Мышцы.<br>Моё дыхание.<br>Как работает сердце. Кровь.<br>Ходьба и её значение для двигательной активности.<br>Профилактика кожных заболеваний<br>Глаз – главный помощник человека.<br>Органы слуха.<br>Органы чувств.<br>Органы пищеварения<br>Зелёная аптека.<br>Витамины.<br>Режим дня. | <b>16</b>               |

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| <b>3</b>      | <b>Личная гигиена</b><br>Личная гигиена, что это?<br>Уход за кожей.<br>Уход за ногтями.<br>Гигиена полости рта.<br>История косметики и ее применение.<br>Уход за телом. | <b>6</b>  |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>34</b> |

**7 класс**

| №<br>п/п | Название раздела, темы   | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| 1        | <p><b>Как жить в согласии с миром, а не вопреки ему?</b></p> <p>Я и мир<br/>           Все связано со всем<br/>           Экологический подход к миру<br/>           Нравственно-этические нормы взаимодействия с окружающим<br/>           Осознанность человеческой жизни<br/>           Самоценность жизни<br/>           Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе<br/>           Формы уверенного, неуверенного и грубого поведения<br/>           Зависимость уверенности и неуверенности от других людей<br/>           Чувство собственного достоинства<br/>           Вербальные и невербальные формы выражения чувства<br/>           собственного достоинства<br/>           Обратная связь<br/>           Понятие прав человека<br/>           Просьба<br/>           Успешные и неуспешные формы поведения в реализации своих прав<br/>           Способы принуждения<br/>           Механизмы принуждения<br/>           Ответственность за принуждение<br/>           Защита прав человека</p> | 21           |

|   |   |    |
|---|---|----|
|   | Способы противостоянию принуждению<br>Тренинг: «Как сказать нет!»   |    |
| 2 | <b>Семейные ценности</b><br>Генеалогия моей семьи<br>Родословная<br>Семейные реликвия<br>Традиции моей семьи<br>Мои бабушка и дедушка<br>Автопортрет  | 6  |
| 3 | <b>Счастливая семья – здоровая семья!</b><br>Медико-гигиенический блок<br>Иммунитет - структурный фактор ЗОЖ<br>Средства и методы закаливания<br>Гигиена физического воспитания<br>Профилактика нарушений осанки<br>Здоровое питание<br>Итоговый урок | 8  |
|   | <b>Итого</b>  | 34 |

## 8 класс

| № п/п | Название раздела, темы   | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1     | <b>ЗОЖ</b><br>Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.<br>Что такое здоровый образ жизни? Мониторинг: «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»<br>Вредные привычки, причины их формирования. Диспут.<br>Курение и его вредное влияние на организм. Газета (живая)<br>Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь<br>Акция: «Скажи наркотикам – нет!»<br>Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Беседа.<br>Закаливание водой и солнцем. Посещение бассейна<br>Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. | 9            |
| 2     | <b>Рациональное питание</b><br>Понятие рационального питания и его значение. Посещение столовой.<br>Исследование: «Почему нужен завтрак?». Режим питания   | 6            |

|    |   |    |
|----|---|----|
|    | <p>Составляем свое меню с учетом всех принципов рационального питания.<br/> Правильное приготовление пищи<br/> Гельминтоз – как результат не соблюдения жизненных правил.<br/> Кулинарные поделки</p>   |    |
| 3  | <p><b>Если хочешь быть здоров!</b><br/> Роль физических упражнений. Исследование – проект:<br/> «Движение и здоровье»<br/> Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений.<br/> Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.<br/> Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма.<br/> Составление правильного режима дня с учетом принципа<br/> «Сочетай труд и отдых»</p> | 5  |
| 4  | <p><b>Природа и мы</b><br/> Туризм развивает твоё тело и душу.<br/> Правила поведения в природе.</p>  | 2  |
| 5  | <p><b>Наше здоровье</b><br/> Что такое первая доврачебная помощь, её роль<br/> Ушибы, ожоги: твои действия<br/> Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.<br/> Виды кровотечений и первая помощь при них.<br/> Переломы, вывихи, растяжения, сумей не навредить<br/> Понятие профилактики. Грипп и его профилактика.<br/> Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение.</p>                      | 7  |
| 6  | <p><b>Мой дом</b><br/> Соблюдай чистоту жилища<br/> Гигиена одежды и обуви<br/> В чистом теле – здоровый дух</p>  | 3  |
| 7. | <p><b>Яды и лекарства в природе</b><br/> Ядовитые грибы, растения, животные.<br/> Лекарственные растения и их применение.<br/> Повторение.</p>  | 3  |
|    | <b>Итого</b>  | 34 |

| №<br>п/п | Название раздела, темы   | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| 1        | <b>Здоровье главная ценность человека</b><br>Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования.<br>Пути формирования здорового образа жизни.   | 2            |
| 2        | <b>Вредные привычки, их профилактика</b><br>Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом.<br>Детский и подростковый алкоголизм.<br>Состав компонентов табачного дыма<br>Влияние сигарет на организм подростка.<br>Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм.<br>Понятие о наркомании, наркотических веществах. Влияние наркотиков на организм подростка. Виды наркомании.<br>Причины и последствия наркозависимости<br>Наркотическая зависимость, пути решения проблем.<br>Токсикомания и подросток. Понятие о токсикомании, токсических веществ, причины токсикомании.<br>Последствия токсикомании на организм подростка. | 10           |
| 3        | <b>Простудные заболевания</b><br>Простудные заболевания<br>Бактериальные и вирусные инфекции.  | 2            |
| 4        | <b>Стресс</b><br>Понятие о стрессе, причины<br>Пути снятия стресса   | 2            |
| 5        | <b>Заболевания подростков, передающиеся половым путём</b><br>Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения.<br>Распространение СПИДа в мире, стране<br>Встреча с врачами<br>Профилактика болезней поведения подростков.<br>Профилактика болезней поведения подростков.<br>Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы.<br>Инфекции, передаваемые половым путём, стадии, симптомы.  | 7            |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 6 | <b>Причины нарушения здоровья</b><br>Окружающая среда и здоровье человека.<br>Неправильное питание - результат болезней<br>Компьютер и здоровье человека.<br>Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье | 4  |
| 7 | <b>Сохранение здоровья</b><br>Закаливание организма<br>Культура питания<br>Витамины - круглый год.<br>Режим дня - залог здоровья.   | 4  |
| 8 | <b>Первая медицинская помощь</b><br>Необходимость умения оказания первой медицинской помощи<br>Мое здоровье в моих руках<br>Научно-практическая конференция<br>Подведение итогов исследовательских работ школьников   | 4  |
|   | <b>Итого</b>  | 34 |