

**Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение для детей,
нуждающихся в длительном лечении «Болгарская санаторная школа -интернат»
Спасского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено на МО
Учителей-предметников
Протокол № _____
от " ____ " _____ 20 ____ г.
Руководитель МО

Согласовано
Заместитель директора
по УВР ГБОУ "Болгарская
санаторная школа - интернат"
_____ Е.Ю.Беляева
" ____ " _____ 20 ____ г.

Утверждаю
Директор ГБОУ
"Болгарская санаторная
школа - интернат"
_____ В.А.Четанов
Приказ № _____
от " ____ " _____ 20 ____ г

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровый образ жизни»

по спортивно-оздоровительному направлению

5-6 классы

Составитель:

Бухалова Г.М., заместитель директора по воспитательной работе

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Здоровый образ жизни» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Занятия по здоровому образу жизни несут прежде всего профилактическую функцию и требуют соблюдения определённых принципов. Курс «Здоровый образ жизни» содержит темы программы «Разговор о правильном питании»

Задачи курса:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепления гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обеспечение физического и психического саморазвития;
- формирование у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасность жизни, физического воспитания;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Изучение курса «Здоровый образ жизни» будет способствовать развитию кругозора обучающихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства, человечества, участию молодежи в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни.

I. Содержание учебного курса внеурочной деятельности. 5 класс.

Раздел 1. Введение – 1 ч.

Место человека в живой природе. Значение здоровья человека для общества. Организм человека.

Тема 1. Введение. *Практическая работа 1.* Взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».

Раздел 2. Вода и здоровье ученика – 5 ч.

Значение воды для здоровья человека. Закаливание водой. Значение гигиены тела для здоровья. Правила безопасного поведения на воде.

Тема 1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Тема 2. Гигиена тела.

Тема 3. Закаливание водой

Тема 4. Практическая работа 2. Игры и упражнения на воде.

Раздел 2. Закаливание и здоровье – 3 ч.

Виды закаливающих процедур. Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Гигиена закаливания. Значение физической культуры для здоровья человека.

Тема 1. Значение закаливания для организма.

Тема 2. Значение физической культуры для закаливания.

Тема 3. Практическая работа 3. Составление памятки «Правила закаливания».

Раздел 3. Забота об организме человека – 14 ч.

Профилактика заболеваний глаз. Значение и гигиена питания. Уход за зубами. Уход за ушами. Забота о коже. Сон и здоровье. Скелет – опора организма. Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника.

Тема 1. Глаза-главные помощники человека. Как мы видим.

Тема 2. Заболевания глаз. Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости. **Практическая работа 4.** Разучивание точечного массажа.

Тема 3. Зубы человека: молочные и постоянные.

Тема 4. Уход за зубами.

Тема 5. Питание - необходимое условие для жизни человека. **Разговор о правильном питании.** Здоровье – это здорово.

Тема 6. Что значит «правильно питаться»? Нормы питания. Режим питания. **Разговор о правильном питании.** Продукты разные нужны – блюда разные важны.

Тема 7. Здоровая пища для всей семьи. **Практическая работа 5.** Определение срока годности продуктов, состава продуктов. **Разговор о правильном питании.** Энергия пищи.

Тема 8. Практическая работа 6. Составление примерного дневного меню. Экскурсия в школьную столовую. **Разговор о правильном питании.** Кухни разных народов.

Тема 9. Уход за ушами.

Тема 10. Строение и значение кожи. Забота о коже.

Тема 11.. Возрастные изменения кожи. Применение косметических средств.

Тема 12. Скелет – наша опора.

Тема 13. Правильная осанка – что это?

Тема 14. Практическая работа 7. Определение плоскостопия.

Раздел 4. Вредные привычки – 7 ч.

Что такое вредные привычки. Влияние курения и алкоголя на организм человека. Влияние наркотиков на организм.

Тема 1. Что такое вредные привычки?

Тема 2. Влияние курения на организм человека.

Тема 3-4. Влияние алкоголя на организм человека.

Тема 5-6. Влияние наркотиков на организм человека.

Тема 7. Практическая работа 8. Социологический опрос «Что вы знаете о вреде курения?».

Раздел 5. Настроение и здоровье – 4 ч.

Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

Тема 1. Что такое настроение?

Тема 2. Поведение и настроение в школе и дома.

Тема 3. Практическая работа 9. Овладение приемами аутотренинга.

Тема 4. КВН «За здоровый образ жизни».

Содержание учебного курса внеурочной деятельности. 6 класс.

Раздел 1. Введение - 1ч.

Введение. Содержание, цели и задачи курса. Опасные факторы здоровья человека. Значение своевременности оказания I-ой медицинской помощи.

Тема 1. Введение.

Раздел 2. Наше здоровье - 15 ч.

Причины и признаки заболеваний. Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета. Что нужно знать о лекарствах. Понятие об «аллергии» и «аллергенах». Значение прививок в укреплении иммунитета. Понятие «здорового образа жизни».

Тема 1. Причины и признаки болезней.

Тема 2. Виды болезней.

Тема 3. Инфекционные болезни

Тема 4. Иммунитет, способы укрепления иммунитета.

Тема 5. Прививки от болезней: «за» и «против».

Тема 6. Аллергия. Пищевые аллергены.

Тема 7. Аллергии на лекарства и пыльцу растений.

Тема 8. Какие врачи нас лечат?

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем?

Тема 10. Что должно быть в домашней аптечке? **Практическая работа 1.** Составление перечня лекарственных средств для домашней аптечки.

Тема 11. Нет нашим вредным привычкам!

Тема 12. Здоровье в твоих руках

Тема 13. Человек и его здоровье

Тема 14. Здоровый образ жизни. **Разговор о правильном питании.** Ты готовишь себе и друзьям.

Тема 15. Тестирование «Твое здоровье». **Разговор о правильном питании.** Кулинарные истории.

Раздел 3. Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи - 19 ч.

Виды травм. Первая помощь при ушибах. Виды кровотечений, оказание I-ой доврачебной помощи. Растяжение связок и вывихи. Первая помощь при переломах. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Профилактика ожогов и обморожений, оказание первой помощи. Безопасность при любой погоде. Оказание первой помощи при укусах змей, собак и кошек.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом, ядовитыми и химическими веществами, лекарствами и пищевыми продуктами. Чтобы огонь не причинил вреда. Как вести себя на улице и в транспорте. Опасность в нашем доме. Как уберечься от поражения электрическим током.

Тема 1. Виды травм. Первая помощь при ушибах. **Практическая работа №2.** Наложение компресса на ушиб.

Тема 2. Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи. **Практическая работа №3.** Остановка кровотечения.

Тема 3. Растяжение связок и вывихи. **Практическая работа №4.** Оказание I-ой помощи при растяжении и вывихах.

Тема 4. Первая помощь при переломах. **Практическая работа №5.** Наложение шины при переломах.

Тема 5. Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. **Практическая работа №6.** Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.

Тема 6. Профилактика ожогов и обморожений

Тема 7. Безопасность при любой погоде.

Тема 8. Оказание первой помощи при укусах змей, собак, кошек.

Тема 9. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Тема 10. Профилактика отравлений угарным газом, дымом.

Тема 11. Профилактика отравлений лекарствами и пищей.

Тема 12. Чтобы огонь не причинил вреда. **Практическая работа №7.** Эвакуация из задымленного помещения.

Тема 13. Как вести себя на улице.

Тема 14. Опасности в нашем доме.

Тема 15. Как уберечься от поражений электрическим током.

Тема 16. Меры предосторожности при обращении с животными.

Тема 17. Анкетирование.

Тема 18. Путешествие в страну здоровья.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса «Здоровый образ жизни»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- сформированность основ экологической культуры, культуры здоровья, соответствующей современному уровню мышления;
- сформированность основ здорового образа жизни и правильного питания;
- осознание вреда для здоровья курения, алкоголя, наркомании;
- эмоционально-ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умение организовывать свою деятельность;
- умение оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- умение создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- умение определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик научится:

- выделять существенные признаки функционирования органов и систем органов человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- характеризовать экологические и социальные факторы, влияющие на здоровье человека;
- описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека;
- проявлять активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек;
- объяснять важность сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Основные формы работы: занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим.

Формы проведения занятий: игра; беседа; диалог; дискуссия; тренинги; диагностика; викторины; конкурсы; турниры; работа с литературой; работа в библиотеке; защита проектов; онлайн экскурсии.

Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Советы доктора Пилюлькина » направлена на физическое воспитание, ориентированное на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях

III. Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни».

Тематическое планирование курса - 5 класс (34 часа).

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Формируемые умения	Количество часов	дата	Формы контроля	Э(Ц)ОП
Раздел 1. Введение – 1 ч.							
1	Введение. <i>Практическая работа 1.</i> Взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья»	Место человека в живой природе. Анатомия, физиология, гигиена человека. Значение здоровья человека для общества. Антропометрические данные человека	Понимать роль каждого человека в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Уметь измерять антропом. данные, наблюдать, сравнивать. Владеть научной терминологией.	1		Включение каждого ученика в работу. Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=G-WFDAjX2ao
Раздел 2. Вода и здоровье человека – 5 ч.							
2	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Значение воды для здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Эстетические составляющие	Понимать роль воды и закаливания для здоровья человека. Уметь проводить водные	1		Заполнение Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=DIekBn99cV4 https://www.youtube.com/watch?v=rhz24T2-A_c

3	Гигиена тела.	гигиены тела.	закаливающие процедуры, наблюдать, сравнивать.	1		Составление памятки	https://www.youtube.com/watch?v=R7aPDLnzcoY
4	Закаливание водой.			1		Методика закаливания водой Порфирия Иванова.	https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM
5	Правила безопасного поведения на воде			1		Выпуск агитационного плаката.	https://www.youtube.com/watch?v=V6kpDj7nrc
6	Практическая работа 2. Игры и упражнения на воде.			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=QxIJKHUrlQg
	Раздел 3. Закаливание и здоровье – 3 ч.						
7	Значение закаливания для организма. Виды закаливания. Гигиена закаливания.	Значение закаливания для организма человека. Виды закаливания. Историческая справка о создании системы закаливания. Правила закаливания. Значение и физической культуры в закаливании организма.	Понимать роль закаливания в укреплении здоровья человека. Уметь применять и выбирать закаливающие процедуры, работать в группе.	1		Викторина «О пользе закаливания».	https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s
8	Значение физической культуры для закаливания.			1		Разучивание подвижных игр	https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s
9	Практическая работа 3. Составление памятки «Правила закаливания».			1		Викторина «О пользе закаливания».	https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s
	Раздел 4. Забота об организме человека - 14 ч.						
10	Глаза-главные помощники человека. Как мы видим.	Строение органа зрения. Формирование изображения на сетчатке. Заболевания глаз:	Знать элементарное строение человеческого организма, причины возникновения болезней тех или	1		Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0
11	Заболевания глаз. Профилактика глазных			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=przF

	заболеваний, предупреждение близорукости. Практическая работа 4. Разучивание точечного массажа.	конъюнктивит, катаракта, глаукома, дальнозоркость, близорукость. Корректировка зрения. Подбор очков и линз, и уход за ними.	иных органов, меры профилактики болезней. Уметь оказывать I-ю помощь при заболеваниях, проводить профилактическую работу.				Zjp4Nr0
12	Зубы человека: молочные и постоянные.	Строение зубного аппарата человека. Понятие о молочных и постоянных зубах. Сходство зубов человека и млекопитающих животных. Взаимосвязь строения зубов с их функциями. Уход за зубами. Правила выбора зубной щетки и зубной пасты. Значение жевательной резинки в гигиене полости рта.		1		Правила ухода за зубами	https://www.youtube.com/watch?v=8VgE1FYv1xQ
13	Уход за зубами.			1		Выпуск сан-бюллетеня «Уход за зубами».	https://www.youtube.com/watch?v=8VgE1FYv1xQ
14	Питание - необходимое условие для жизни человека. Разговор о правильном питании. Здоровье – это здорово.	Значение пищи для организма человека. Состав продуктов. Люди-вегетарианцы Что такое «диета»?		1		Состав продуктов.	https://www.youtube.com/watch?v=pSPuXN-_lVQ
15	Что значит «правильно питаться?».	Правила и нормы питания. Режим питания людей разного возраста. Сроки хранения		1		Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья». Рекомендации	https://www.youtube.com/watch?v=pSPuXN-_lVQ
	Нормы питания. Режим питания. Разговор о правильном						

	питании. Продукты разные нужны – блюда разные важны.	продуктов. Применение фруктов и овощей. Вред «фаст-фудов».				«Правильное питание уч-ся 12 – 13 лет».	
16	Здоровая пища для всей семьи. Практическая работа 5. Определение срока годности продуктов, состава продуктов. Разговор о правильном питании. Энергия пищи.	Необходимость тепловой обработки продуктов питания. Способы сохранения полезных свойств продуктов. Технология приготовления некоторых блюд.		1		Таблица «Содержание витаминов в продуктах питания».	https://www.youtube.com/watch?v=pSPuxN-_lVQ
17	Практическая работа 6. «Составление примерного дневного меню». Разговор о правильном питании. Кухни разных народов.	Методика составления меню. Дневной набор продуктов. Калорийность продуктов. Сбалансированность меню.		1		Примерное дневное меню.	https://www.youtube.com/watch?v=80TKIej912A
18	Уход за ушами.	Строение слухового аппарата. Уход за ушами. Профилактика отитов и глухоты.		1		Памятка по уходу за ушами.	https://www.youtube.com/watch?v=RXvPYRfQ-NE
19	Строение и значение кожи. Забота о коже.	Строение и значение кожи. Оказание помощи при повреждениях кожи. Возрастные изменения кожи. «Юношеские» угри, типы кожи. Виды косметических средств, правила их применения.		1		Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.	https://infourok.ru/uhod_zh_kozhey_ruk_prezenttsiya_pok_tehnologii_5-6_klass-390705.htm

20	Возрастные изменения кожи. Применение косметических средств.	Знать элементарное строение человеческого организма, причины возникновения болезней тех или иных органов, меры профилактики болезней. Уметь оказывать I-ю помощь при заболеваниях, проводить профилактическую работу, средств, правила их применения.		1		Викторина «Свет мой зеркальце скажи».	https://infourok.ru/u_hod__za_kozhey_ru_k_prezenttaciya_po_tehnologii_5-6_klass-390705.htm
21	Скелет – наша опора.	Строение скелета человека, приспособления к прямохождению.				Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=6C_RWeZtCNg
22	Правильная осанка – что это?	Правильная осанка. Искривления позвоночника, их определения. Профилактика искривлений позвоночника. Правила посадки за партой.				Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=_bnoGyujO5w
23	Практическая работа 7. Определение плоскостопия.	Плоскостопие. Правила определения плоскостопия. Профилактика				Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=-poi4C-BkQ

		плоскостопия					
	Раздел 5. Вредные привычки – 7 ч.						
24	Что такое вредные привычки?	Вредные привычки- что это? Влияние курения на организм человека. Заболевания	Знать причины возникновения вредных привычек», их влияние на здоровье человека. Уметь противостоять пагубному воздействию вредных привычек. Уметь проводить интервью по анкете.	1		Анкета «Что вы знаете о вреде курения».	https://www.youtube.com/watch?v=Q1GucAMKu-8
25	Влияние курения на организм человека.	курильщиков: гангрена, туберкулез, бронхит.		1		Ролевая игра «Самоутверждение и самоуничтожение»	
26 - 27	Влияние алкоголя на организм человека.	Почему люди употребляют спиртные напитки. Влияние алкоголя на организм человека.		2		Выпуск агитационного плаката «Я выбираю жизнь без алкоголя»	https://www.youtube.com/watch?v=6YG16RBrQB0
28 - 29	Влияние наркотиков на организм человека.	Виды наркотиков. Влияние наркотиков на организм человека. Профилактика наркомании, курения и алкоголизма.		2		Познавательная ролевая игра «Роковой шаг»	
30	Практическая работа 8. Социологический опрос.	Анкета «Что вы знаете о вреде курения»		1		Опрос	
	Раздел 6. Настроение и здоровье – 4 ч.						
31	Что такое настроение?	Что такое настроение? От чего зависит настроение человека? Факторы, улучшающие	Знать причины плохого настроения, правила поведения в школе и дома. Уметь управлять собой, применяя приемы аутотренинга.	1		Выпуск агитационного плаката «Кодекс чести ученика».	https://www.youtube.com/watch?v=Q4h8BpS8IqQ
32	Поведение и настроение в школе и дома.	настроение человека. Связь настроения и поведения. Человек		1		Анализ ситуаций	https://www.youtube.com/watch?v=Q4h8BpS8IqQ

		и общество. Правила поведения в школе и дома.					
33	Практическая работа 9. Овладение приемами аутотренинга.	Способность человека контролировать свое поведение. Элементарные приемы аутотренинга.		1		Выпуск санбюллетеня «Приемы Аутотренинга»	https://www.youtube.com/watch?v=DgJJXfafB-c
34	КВН «За здоровый образ жизни».	Здоровье организма - в руках человека.		1		КВН для уч-ся 5 – 6 классов.	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w

Тематическое планирование курса - 6 класс (34 часа).

	Тема	Основное содержание по темам	Формируемые умения	Количество часов	дата	Формы контроля	Э(Ц)ОП
	Раздел 1. Введение – 1 ч.						
1	Введение	Цели и задачи курса «Уроки здоровья». Опасные факторы здоровья человека. Значение своевременного оказания I-й медицинской помощи.	Понимать роль курса «Уроки здоровья», значение знаний о строении и функциях своего организма. Уметь проводить наблюдения, записывать результаты, делать выводы.	1		Выпуск брошюр «Кого называют здоровым человеком».	https://www.youtube.com/watch?v=iW5eDEzDZs8
	Раздел 2. Наше здоровье – 15 ч.						
2	Причины и признаки болезней.	Причины и признаки заболеваний.	Знать причины и признаки наиболее распространенных заболеваний,	1		Подготовка сообщений	https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs
3	Виды болезней.			1		Работа с	https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs

		способы укрепления и сохранения иммунитета. Уметь принимать верное решение при появлении симптомов того или иного заболевания.			литературой	be.com/watch?v=U7CH2Hxclzs	
4	Инфекционные болезни			1		Выпуск санбюллетеня	https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs
5	Иммунитет, способы укрепления иммунитета.		Понятие иммунитета. Укрепление иммунитета.	1		Выпуск буклета	https://www.youtube.com/watch?v=VynvYE143dA
6	Прививки от болезней: «за» и «против».		Значение прививок в укреплении иммунитета.	1		Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=Pc75QT6mqYw
7	Аллергия. Пищевые аллергены.		Понятие «аллергии» и «аллергенах»	1		Правила жизни с аллергией	https://www.youtube.com/watch?v=UW5ZxFDvjEU
8	Аллергии на лекарства и пыльцу растений.			1			https://www.youtube.com/watch?v=2_zocntmYscУкусы насекомых.
9	Какие врачи нас лечат?		Что нужно знать о лекарствах. Профилактика вредных привычек.	1		Мнемотаблица	https://www.youtube.com/watch?v=Ed1DaBPr0Ng
10	Какие лекарства мы выбираем?			1		Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=wFFoFT87U3A
11	Что должно быть в домашней аптечке? <i>Практическая работа 1.</i> Составление перечня лекарственных средств для домашней аптечки.			1		Изготовление лепбука	https://www.youtube.com/watch?v=wFFoFT87U3A
12	Нет нашим вредным привычкам!			1		Выпуск антирекламы	https://www.youtube.com/watch?v=frvkYsYMnuM
13	Здоровье в твоих руках			1		Мониторинг	https://www.youtube.com/watch?v=LF9RbCmJ5PI

14	Человек и его здоровье			1		Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=ID6KxQX2C1o
15	Здоровый образ жизни. Разговор о правильном питании. Ты готовишь себе и друзьям.			1		Приготовление пищи	https://www.youtube.com/watch?v=BaZA1Zc4Qco
16	Тестирование «Твое здоровье». Разговор о правильном питании. Кулинарные истории.			1		Тест	https://www.youtube.com/watch?v=tOzhgxlqeYw
	Раздел 3. Профилактика травм и оказание I-й медицинской помощи – 18 ч.						
17	Виды травм. Первая помощь при ушибах. <i>Практическая работа 2.</i> «Наложение компресса на ушиб».	Виды травм, причины травм. Профилактика травм.	Знать причины возникновения травм, правила безопасного поведения в быту, правила пожарной и электрической безопасности. Уметь оказать себе и окружающим первую медицинскую помощь. Уметь объяснять другим, работать с теоретическим и иллюстративным материалом. Уметь применять полученные знания.	1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM
18	Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи. <i>Практическая работа 3.</i> Остановка кровотечения.	Методы оказания первой помощи.		1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=LyMwKqTmjoE
19	Растяжение связок и вывихи. <i>Практическая работа 4.</i> Оказание I-ой помощи при растяжении и вывихах.			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM
20	Первая помощь при переломах. <i>Практическая работа 5.</i> Наложение шины при переломах.			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM
21	Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. <i>Практическая работа 6.</i> Первая помощь при			1		Выпуск санбюллетеня	https://www.youtube.com/watch?v=9OYwsSUfcNY

	перегревании и тепловом ударе.						
22	Профилактика ожогов и обморожений			1		Практикум «Помоги себе сам»	https://www.youtube.com/watch?v=Rxx9gW0MPS0
23	Безопасность при любой погоде.			1		Памятка	https://www.youtube.com/watch?v=gZ-WQQOorjc
24	Оказание первой помощи при укусах змей, собак, кошек.			1		Буклет	https://www.youtube.com/watch?v=qntrLzkn0a8
25	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=Pa8rsBzL2ec
26	Профилактика отравлений угарным газом, дымом.			1		Памятка	https://www.youtube.com/watch?v=ALKAT5wv_UI
27	Профилактика отравлений лекарствами и пищей.			1		Инструкция	https://www.youtube.com/watch?v=4kGqQFGRrJg
28	Чтобы огонь не причинил вреда. Практическая работа 7. Эвакуация из задымленного помещения.	Пожарная и электрическая безопасность.		1		Инструкция «Предупреждение пожара».	https://www.youtube.com/watch?v=VNoF88M7SfQ
29	Как вести себя на улице.	Правила безопасного поведения в быту.		1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=Bo2eGtvJG_
30	Опасности в нашем доме.			1		Плакат	https://www.youtube.com/watch?v=AmAixwBy8_M
31	Как уберечься от поражений электрическим током.			1		Первая помощь пострадавшему	https://www.youtube.com/watch?v=Bu-Mmdy6mIo
32	Меры предосторожности при обращении с животными.			1		Мини-сочинение «Мои четвероногие друзья»	https://www.youtube.com/watch?v=ZSOBNwfBUPE

33	Анкетирование.			1		Социологический опрос.	
34	Путешествие в страну здоровья.			1		Диагностика	https://www.youtube.com/watch?v=h7sg8inBOUg