****



**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе методических рекомендаций по оформлению комплексной программы внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС основного общего образования. В основу данной программы положена примерная программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» Е.А. Богачевой и С.А.Панченко. Методические рекомендации по реализации программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья», в 2-х частях/ Богачева Е.А., Панченко С.А.; БелИРО. - Белгород: Изд-во ООО ИПЦ «Политерра», 2018. - 33 с.

Курс проводится в рамках общекультурной направленности внеурочной деятельности.

По способу организации педагогического процесса программа опирается на основные положения программы развития универсальных учебных действий, примерные программы отдельных учебных предметов, программу воспитания и социализации обучающихся в части формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как здоровье человека, здоровый и безопасный образ жизни, и направлена на воспитание ценностного отношения к здоровью человека, формирование способности проектировать здоровый образ жизни в разных условиях, мотивацию на самообразование в области здоровья.

Программа является самостоятельным курсом и может быть использована образовательным учреждением любого типа.

Актуальность программы

Зафиксирована в федеральном государственном образовательном стандарте. Воспитание здорового человека, здоровьеориентированный стиль жизни, формирующий представления о неразрывной связи внутренней и внешней среды организма и дающий методический инструмент управления своим здоровьем, выступает основой научного подхода к здоровью, заложенного в трудах И.П.Павлова, Л.С.Выготского, модели управления школой здоровья В.Н.Ирхина. Культура здоровья выступает как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности человека. От её формирования напрямую зависит полнота использования человеком своего здоровья. Программа «Уроки здоровья» имеет профилактическую направленность, базируется на научных достижениях в области образования и психологии. В ней учтены рекомендации ВОЗ и ЮНЕСКО по образованию и просвещению по вопросам здоровья.

Основной принцип (концепция) программы :

* отношение к здоровью как личной и общественной ценности, условию самореализации личности, устойчивого развития общества, национальной безопасности государства;
* целостный подход к здоровью в единстве его физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (способность к адаптации и устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, контроль над эмоциями), социально-психологического (культура учебной и коммуникативной деятельности) и духовного (иерархия ценностей) компонентов;
* комплексный естественно-научный и гуманитарный подход к здоровью как проблеме не только медицинской, но и социокультурной, педагогической, психологической;
* приоритетность здоровьеориентированного мышления для понимания феномена здоровья и управления им;
* ведущая роль социально-психологического здоровья и духовного здоровья личности, ее культуры для успешной социализации и самореализации в жизни;
* стратегическая ориентация на формирование здоровьеориентированного уклада школьной жизни средствами вовлечения обучающихся в совместное со взрослыми проектирование образовательной среды школы и развития у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, учитывающего их индивидуальные особенности;

-обучение в реальных жизненных ситуациях, формирование личного опыта культуры здорового и безопасного образа жизни.

Структура программы разработана с учетом возрастной психологии детей.

Цель и задачи программы

Цель:

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование ценностного отношения к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью и здоровью окружающих, воспитание чувства ответственности за здоровье, формирование личного опыта здоровьеориентированной деятельности.

Задачи:

* 1. Образовательные:
* научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
1. Развивающие:

-способствовать развитию индивидуальности, творческой активности и импровизационных способностей обучающихся;

-дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

-развить коммуникативные способности детей через элементарные групповые и индивидуальные тренинги.

1. Социальные (воспитательные):
* формировать способность видеть и понимать единство и взаимосвязь физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного здоровья; соблюдать нормы законодательства, основные социальные модели, нормы и правила этики в области здоровья;
* формировать способность и потребность соблюдать здоровый образ жизни; умение рационально использовать физическую и интеллектуальную деятельность, понимать важность физической культуры;
* формировать негативное отношение к курению, алкоголю, употреблению ПАВ, умение противостоять факторам, негативно влияющим на здоровье;
* формировать готовность придавать здоровьеориентированную направленность своей деятельности, участвовать в пропаганде здорового и безопасного образа жизни, мотивировать окружающих на ведение здорового образа жизни.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 170 часов за пять лет обучения, состоит из 9 модулей и построена по принципу ступеней (от простого - к сложному). Такой подход позволяет выйти на определенный уровень взаимодействия педагога с детьми, при котором работа выстраивается по четкому алгоритму: программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». Срок реализации программы -5 лет . Общее количество часов в год: 34 часа (5-9-е классы).

Формы и режим занятий

Режим занятий определяется с учетом индивидуальных особенностей детей, а также их занятости в других сферах деятельности.

Общее количество часов:170

5-9 классы - 34 ч в год

Количество часов и занятий в неделю:1 час в неделю.

Виды деятельности: проблемно - ценностное общение, ролевая игра, социальное проектирование, проектная и исследовательская деятельность, спортивно- оздоровительная деятельность, общественно-полезнаядеятельность, волонтерская деятельность.

Основные формы организации коллектива учащихся: взаимодействие в группе, диспут, дискуссия, тренинг, встречи с интересными людьми, акции, соревнования, экскурсии. Отбор содержания проведен с учетом системно-деятельностного подхода, в соответствии с которым обучающиеся осваивают предметно- деятельностное содержание, значимое для формирования умений повседневной, личностно и общественно значимой здоровьеориентированной практической деятельности. Большое внимание уделяется использованию интерактивных методов обучения, включению обучающихся в специально создаваемые жизненные ситуации нравственного выбора, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.

Реализуемые мероприятия проводятся как в учебном классе, так и в социуме (в организациях культуры, спорта, совместно с общественными организациями и т.п.).

**Планируемые результаты освоения программы**

В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным знанием о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также навыками, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

**Предметные результаты:**

1.Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;
**Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Содержание занятий внеурочной деятельности**

 «Уроки здоровья»

Содержание программы 5-8-х классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | 5 -6класс | 7 класс | 8класс | 9 класс |
|  | Модуль 1. | Самопознание и самооценка |  |
| Узнаю себя | Я сам, мои | Мои ценности. | Моя самооценка и | Субъективные и |
|  | интересы, |  | мои поступки. | объективные |
|  | способности. | Ты и твое здоровье. |  | признаки здоровья. |
|  |  | Что ты сможешь | Я и мои | Представление о |
|  | Что дается тебе от | сделать для своего | социальные роли. | здоровом и |
|  | рождения. | здоровья. | Я принимаю | больном теле в разных культурах. |
|  | Самоанализ | Закаливание и его | решения. |  |
|  | физического | значение в |  | Физические и |
|  | самочувствия. | укреплении | Развитие | психологические |
|  |  | здоровья. | самооценки. | изменения в |
|  | Внешние и |  | Уверенность в себе. | подростковом |
|  | внутренние | Оцениваю себя и | Преодоление | возрасте. |
|  | признаки | свои поступки. | стеснительности. | Репродуктивное |
|  | заболевания: |  |  | здоровье юноши и |
|  | изменение | Шесть основных | Кризисы развития в | девушки. Понятие |
|  | температуры тела, | страхов: бедность, | период взросления. | о генотипе и |
|  | кожные | болезнь, старость, |  | фенотипе. |
|  | высыпания, | осуждение, потеря | Имидж человека. |  |
|  | покраснение, отек, | любви, смерть. |  | Направление |
|  | боли, нарушение | Психологический | Желаемые | личности: Я - |
|  | пульса, тошнота, | настрой переносить | изменения. | концепция, понятие |
|  | головокружение и | страхи. | Планирование и | о локусе контроля. |
|  | т.д. |  | способы |  |
|  |  | Преодоление | реализации планов. | Представление о |
|  | Интересы и их | тревожности. | Ответственность и | психологии пола, |
|  | соответствие |  | свобода выбора. | гендерных |
|  | выбираемым |  |  | позициях. |
|  | занятиям. |  |  |  |
| Эмоции и | Эмоции и чувства. | Причины эмоций. | Эмоции и успехи в | Эмоциональная |
| чувства | Твои эмоции и | Влияние эмоций на | работе. | интеллигентность. |
|  | здоровье. | общение. | Проявление эмоций | Самоконтроль и |
|  | Положительные и |  | и темперамент. | саморегуляция |
|  | отрицательные | Управление |  | настроения и |
|  | эмоции. | негативными эмоциями. | Проявление эмоций и темперамент. | поведения. |
|  | Оптимизм и |  |  | Стресс. |
|  | пессимизм. | Мои сильные | Психологические | Предупреждение |
|  |  | стороны. | комплексы и пути | стресса. |
|  | Мои |  | их преодоления. | Управление |
|  | положительные | Неврозы и их |  | стрессом. |
|  | черты характера. | профилактика. Умение владеть собой. |  |  |
| Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми  |
| Я с | Важность общения | Группы по | Формальные и | Индивидуальные |
| ровесниками и | с другими людьми. | интересам. | неформальные | различия в |
|  |  | группы, их | восприятии и |
| взрослыми | Дружба и друзья. | Сотрудничество в | социально- | понимании людьми |
|  |  | группе. | психологическая | друг друга. |
|  | Общение и |  | специфика. |  |
|  | здоровье. | Сопротивление |  | Основы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Основные правила общения с ровесниками и старшими.Знакомые и незнакомые люди.Ситуации, требующие соблюдение осторожности. | психологическому давлению со стороны.Навыки,необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью. | Молодежные группировки, субкультуры.Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе.Что такоеконфликты.Причиныконфликтов. Пути решения конфликтной ситуации. | взаимоотношенияполов. Мужские иженскиеобязанности.Любовь иромантическиеотношения.Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда,одиночество. Этика взаимоотношений. |
| Эффективная коммуникация | Эффективная коммуникация.Вербальная коммуникация.Невербальная коммуникация.Базовыекомпонентыобщения:внимание,слушание, активноеслушание. | Социальные нормы поведения.Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.Критика и ее виды. Способыреагирования на критику. | Нормы поведения. Этикет.Референтныегруппы. Тактикавзаимодействия:диктант,сотрудничество,конфронтация,невмешательство.Инструментыобщения:конструктивнаякритика,поддержка,убеждение и др.групповоедавление. | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.Поведенческие риски, опасные для здоровья.Построение модели поведения в конфликтных ситуациях. |
| Социальные стереотипы | Различия и сходство интересов мальчиков и девочек.Причиныконфликтов между мальчиками и девочками. | Социальные стереотипы в обществе.Влияниестереотипов напсихическоездоровье. | Гендерное равенство и справедливость.Проявление симпатий.Уважение к противоположному полу. | Дискриминация отдельных социальных групп.Социальные последствия дискриминации. |
| Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек |
| Компетентность в вопросах здоровья | Факторы,влияющие на здоровье.Участие в создании здоровьесберегающ ей среды. | Физическое, психическое и социальное здоровье.Участие в создании здоровьесберегающ ей среды. | Здоровье как средстводостижения целей.Участие в создании здоровьесберегающ ей среды. | Ответственность общества за здоровье населения.Участие в создании здоровьесберегающ ей среды. |
| Рациональная организация труда и отдыха. | Гигиена труда и отдыхапятиклассника.Учебные навыки. Мотивация к | Гигиена труда и отдыхашестиклассника.Планирование времени. | Гигиена труда и отдыхасемиклассника.Переутомление, его субъективные и | Таймменеджмент и здоровье.Физический труд - необходимое условие развития |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | обучению. | Биологические | объективные |  | организма. |
|  |  | ритмы организма: | признаки, методы |  |
|  | Внимание и | суточные, | снятия. |  | Рациональные |
|  | память. Правила | недельные, |  |  | способы усвоения |
|  | познания и | сезонные. | Оптимальные |  | учебной |
|  | школьные |  | условия труда, | информации. |
|  | предметы. | Периоды | микроклимат | в |  |
|  |  | работоспособности. | классе и квартире. | Причины потерь |
|  | Правила | Индивидуальный |  |  | здоровья учащихся |
|  | выполнения | режим физических | Воля человека | и | в процессе |
|  | домашних заданий. | и умственных | пути ее развития. |  | обучения. |
|  |  | нагрузок. |  |  |  |
|  | Работа с текстом |  |  |  | Самоанализ |
|  | учебника. | Методы |  |  | физического и |
|  | Составление | тренировки памяти |  |  | психического |
|  | планов и опорных | и внимания. |  |  | состояния. |
|  | конспектов. |  |  |  |  |
|  |  | Методы снятия |  |  | Планирование |
|  |  | переутомления. |  |  | труда и отдыха в |
|  |  |  |  |  | экстремальных |
|  |  |  |  |  | условиях: во время |
|  |  |  |  |  | экзаменов, |
|  |  |  |  |  | тренировок, |
|  |  |  |  |  | соревнований. |
| Гигиена и | Гигиенические | Системы органов и | Механизмы |  | Способы оказания |
| профилактика | правила. Уход за | их саморегуляция. | защиты организма. | самопомощи при |
|  | кожей, волосами, |  | Иммунитет. |  | различных |
| заболеваниий | ногтями. | Профилактика | «Активные» | и | недомоганиях. |
|  |  | заболеваний | «пассивные» |  |  |
|  | Гигиена полости | органов чувств: | способы его | Выбор |
|  | рта. | зрения, слуха. | повышения. |  | гигиенических |
|  |  | Гимнастика для | Аллергия. |  | средств для ухода |
|  | Причины | глаз. | Признаки и первая | за телом при |
|  | возникновения |  | помощь при | различных |
|  | инфекционных | Профилактика | аллергических |  | функциональных |
|  | заболеваний. Пути | заболеваний | реакциях. |  | состояниях и в |
|  | передачи. | органов дыхания. | Вирусные |  | различных |
|  | Предупреждение | Дыхательная | заболевания: грипп, | климатических |
|  | инфекционных | гимнастика. | гепатит, герпес, | и | условиях. |
|  | заболеваний. |  | их профилактика. |  |
|  |  | Роль кожных | Понятие | об | Взаимосвязь |
|  | Сон и здоровье. | покровов в защите | эпидемии. |  | чистоты, эстетики |
|  | Гигиена сна. | организма от |  |  | и здоровья. |
|  |  | воздействия | Лекарства. |  |  |
|  | Влияние погоды на | внешней среды. | Токсические |  | Профилактика |
|  | здоровье человека. | Профилактика | вещества, | их | ЗШШ. |
|  | Сезонные | кожных | влияние | на | ВИЧ/СПИД: |
|  | требования к | заболеваний. | организм. Правила | возбудители, пути |
|  | одежде и обуви. |  | хранения | и | передачи |
|  |  |  | употребления |  | инфекции, |
|  |  |  | лекарственных |  | симптомы |
|  |  |  | препаратов. |  | заражения. |
|  |  |  | Злоупотребление |  | Тестирование на |
|  |  |  | медикаментами. |  | ВИЧ/СПИД. |
|  |  |  |  |  | Социокультурные |
|  |  |  |  |  | аспекты |
|  |  |  |  |  | ВИЧ/СПИД: |
|  |  |  |  |  | государственная |
|  |  |  |  |  | политика, ситуация |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | в обществе, отношение людей. |
| Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ) | Понятие о ПАВ.Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.Как сказать «нет»?Куда обратиться за помощью? | Психоактивные вещества. ПАВ зависимость.Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Выбор и ответственность за свои поступки.Как сказать «нет»?Куда обратиться за помощью? | Зависимость отПАВ: социальная,групповая,индивидуальная,физиологическая,психологическая.Возможности,трудности, и путивыздоровлениякурильщика,наркомана,алкоголика.Помочь другу.Поведение с людьми,употребляющими ПАВ.ПАВ иответственныйвыбор. | Причиныупотребленияалкоголя,профилактиказлоупотребленияалкоголем.Употреблениепсихоактивныхвеществ какложный путьрешенияжизненныхпроблем.Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы. |
|  |  |  |  | Юридическая и личнаяответственность за распространение и употребление ПАВ. |  |
| Модуль 4. Физическая активность |
| Физическая культура каксредство укрепления здоровья | Физические упражнения и здоровье.Физические упражнения и осанка.Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений. | Спорт иличностныекачества.Влияние различных видов спорта на здоровье человека. | Спорт и социализация.Самоконтроль нагрузки.Индивидуальные показатели физического развития. | Фитнес.Последствия гиподинамии.Физическое развитие и физическая подготовка. |
| Физкультура и спорт | Потребность движении.Движение развлечение. | в и | Значение движения для сердечно­сосудистой системы. | Физическая активность для удовольствия и для тренировки. | Физические,социальные,эмоциональные иментальныепреимуществахорошейфизической формы.Оценка собственной физической формы. |
| Модуль 5. Здоровое питание |
| Питание и личное | Влияние питания на здоровье. | Личнаяпотребность в выборе пищи. | Зависимость питания и текущего и будущего | Плюсы и минусы диет. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| здоровье | Функции пищевых веществ.Витамины иминеральныевещества.Роль животных и растительных жиров в организме.Разновидность и сбалансированност ь пищи.Суточный рацион. Режимупотребления жидкости.Культураповедения во время приема пищи. | Возрастные потребности в пище.Изменения фигуры и вкуса в период взросления.Предупреждениепищевыхотравлений.Профилактика заболеваний пищеварительной системы. | здоровья.Забота о собственной еде и закусках.Рацион питания для себя на неделю.Значение атмосферы принятия пищи.Связь междуфизическими,эмоциональными исоциальнымипроблемами ирасстройствамипищеварения.Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями. | Что происходит с пищей в организме?Значение пищи дляпрофилактикинаиболеераспространенных заболеваний.Критическое восприятие информации о пище.Приготовление пищи в домашних условиях.Болезни питания,анорексия,ожирение.Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов). |
| Производство,обработка и распределение продуктов питания | Что такое пищевая цепь?Продукты местного производства и импортные.Правила хранения продуктов и готовых блюд. | Местное производство продуктов питания.Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира. | Влияние обработки продуктов питания.Основныехимические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др. | Промышленные технологии производства пищи.Влияние пищевой промышленности на окружающую среду.Вред и польза удобрений в производстве сельско­хозяйственной продукции. |
| Модуль 6. Информационная безопасность |
| Безопасный Интернет | Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов | Использование сети интернет для поиска позитивной информации. | Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий сети Интернет. | Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность. |
| Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев итравматизма |
| Причины несчастных | Опасные факторы современного жилища, школы, | Экстремальные виды спорта и другие спортивные | Правила поведения при аварийных ситуациях: | Травматизм в местах массовых скоплений людей. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| случаев. Предупреждение несчастных случаев. | игровой площадки.Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах.Опасность припользованиипиротехническимисредствами.Предупреждениенесчастныхслучаев. | увлечения, связанные с риском. Оценка рисков.Травматизм при конфликтах.Угроза века - терроризм. | пожарах,затоплениях,разрушениях.Совпадение спаническимсостоянием. | Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях. |
| Предупреждение насилия | Поведение в опасных ситуациях.Жестокоеобращение с детьми и подростками. | Насилие и издевательства в школе.Профилактикабуллинга,троллинга. | Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде. | Административнаяи юридическаяответственностьпри созданиитравмоопаснойситуации,нанесениителесныхповреждений. |
| Первая помощьпострадавшему | Первая помощь пострадавшему | Первая помощь пострадавшему | Первая помощь пострадавшему | Первая помощь пострадавшему |
| Модуль 8. Семейные ценности |
| Я в семье | Взаимоотношения в семье.Потребности членов семьи. Лидерство в семье.Самоактуализация в семье. | Установление семейных связей.Ценности в семье. | Отношения в семье.Разрешение конфликтов в семье. | Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать.Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способыманипулирования людьми. |
| Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа |
| Окружающаясреда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды | Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель).Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема загрязнения | Солнце, воздух и вода - факторы риска.Почва и здоровье.Почва, как средаобитаниявозбудителейболезней(столбняк,гельминтозы).Источникизагрязнения почвы.Бытовые и | Радиация издоровье.Источникирадиации.Радиоактивноезаражение почвы,воды, воздуха.Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенов в окружающей среде.Солнечная | Антропогенныефакторы.Антропогенноезагрязнениегидросферы,литосферы,атмосферы.Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди.Опустынивание.Глобальное |

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-9 классов с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 9 модулей. Тематическое построение программы позволит объединить (сгруппировать) ряд занятий в тематические блоки, что обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование модуля | Количество часов |
|  |  | 5-6 класс | 7класс | 8 класс | 9 класс |
| 1 | Введение | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Модуль 1. Самопознание и самооценка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Модуль 4. Физическая активность | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Модуль 5. Питание | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Модуль 6. Информационная безопасность | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Модуль 7. Безопасное поведение.Предупреждение несчастных случаев и травматизма | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | Модуль 8. Семейные ценности | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Модуль 9. Здоровье в системе человек- природа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Итоговое занятие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Итого | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |