

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ярская средняя общеобразовательная школа Новооскольского района  
Белгородской области»**

<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора школы МБОУ «Ярская СОШ» <u>Жилова</u> Колтун Н.А..  «24» <u>июня</u> 20 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МБОУ «Ярская СОШ» <u>Величко З.П.</u> Приказ № <u>113</u> от «<u>5</u>» <u>08</u> 20 г.</p> 
--	---

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
курса: «Уроки здоровья»**

**(уровень основного общего образования)**

**Направление: общекультурное  
для обучающихся 5–9 классов  
(срок реализации 5 лет)**

Составитель программы:  
Гамзаева Мальвина Зиядовна

Рабочая программа внеурочной деятельности: « Уроки здоровья», общекультурное направление

Составитель: учитель биологии и химии Гамзаева Мальвина Зиядовна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от 24 июня 2020 г., протокол № 13

Председатель



подпись

Ф.И.О

## 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, здоровьесориентированный 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 здоровьесориентированного 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 здоровьесориентированного 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 здоровьесориентированной 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).

#### **2. 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.

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

	<p>Основные правила общения ровесниками и старшими.</p> <p>Знакомые и незнакомые люди.</p> <p>Ситуации, требующие соблюдения осторожности.</p>	<p>психологическому давлению со стороны.</p> <p>Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью.</p>	<p>Молодежные группировки, субкультуры.</p> <p>Взаимоотношения в группе: роли лидерство в группе.</p> <p>Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации.</p>	<p>взаимоотношения полов. Мужские и женские обязанности.</p> <p>Любовь и романтические отношения.</p> <p>Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений.</p>
<b>Эффективная коммуникация</b>	<p>Эффективная коммуникация.</p> <p>Вербальная коммуникация.</p> <p>Невербальная коммуникация.</p> <p>Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения.</p> <p>Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе.</p> <p>Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения. Этикет.</p> <p>Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктант, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. групповое давление.</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.</p> <p>Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p> <p>Построение модели поведения в конфликтных ситуациях.</p>
<b>Социальные стереотипы</b>	<p>Различия и сходство интересов мальчиков и девочек.</p> <p>Причины конфликтов между мальчиками и девочками.</p>	<p>Социальные стереотипы в обществе.</p> <p>Влияние стереотипов на психическое здоровье.</p>	<p>Гендерное равенство и справедливость.</p> <p>Проявление симпатий.</p> <p>Уважение противоположному полу.</p>	<p>Дискриминация отдельных социальных групп.</p> <p>Социальные последствия дискриминации.</p>
<b>Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек</b>				
<b>Компетентность в вопросах здоровья</b>	<p>Факторы, влияющие на здоровье.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Физическое, психическое и социальное здоровье.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Здоровье как средство достижения целей.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>	<p>Ответственность общества за здоровье населения.</p> <p>Участие в создании здоровьесберегающей среды.</p>
<b>Рациональная организация труда и отдыха.</b>	<p>Гигиена труда и отдыха пятиклассника.</p> <p>Учебные навыки. Мотивация к</p>	<p>Гигиена труда и отдыха шестиклассника.</p> <p>Планирование времени.</p>	<p>Гигиена труда и отдыха семиклассника.</p> <p>Переутомление, его субъективные и</p>	<p>Таймменеджмент и здоровье.</p> <p>Физический труд - необходимое условие развития</p>



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

				в обществе, отношение людей.
<b>Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)</b>	<p>Понятие о ПАВ.</p> <p>Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Психоактивные вещества. ПАВ зависимость.</p> <p>Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.</p> <p>Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь.</p> <p>Выбор и ответственность за свои поступки.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.</p> <p>Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.</p> <p>Помочь другу.</p> <p>Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.</p> <p>ПАВ и ответственный выбор.</p> <p>Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.</p>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем.</p> <p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.</p> <p>Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы.</p>

#### Модуль 4. Физическая активность

<b>Физическая культура как средство укрепления здоровья</b>	<p>Физические упражнения и здоровье.</p> <p>Физические упражнения и осанка.</p> <p>Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений.</p>	<p>Спорт и личностные качества.</p> <p>Влияние различных видов спорта на здоровье человека.</p>	<p>Спорт и социализация.</p> <p>Самоконтроль нагрузки.</p> <p>Индивидуальные показатели физического развития.</p>	<p>Фитнес.</p> <p>Последствия гиподинамии.</p> <p>Физическое развитие и физическая подготовка.</p>
<b>Физкультура и спорт</b>	<p>Потребность в движении.</p> <p>Движение и развлечения.</p>	<p>Значение движения для сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>Физическая активность для удовольствия и для тренировки.</p>	<p>Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы.</p> <p>Оценка собственной физической формы.</p>

#### Модуль 5. Здоровое питание

<b>Питание и личное</b>	<p>Влияние питания на здоровье.</p>	<p>Личная потребность в выборе пищи.</p>	<p>Зависимость питания и текущего и будущего</p>	<p>Плюсы и минусы диет.</p>
-------------------------	-------------------------------------	--	--	-----------------------------

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

<b>случаев. Предупреждение несчастных случаев.</b>	игровой площадки.  Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах.  Опасность при использовании пиротехническими средствами. Предупреждение несчастных случаев.	увлечения, связанные с риском. Оценка рисков.  Травматизм при конфликтах.  Угроза века - терроризм.	пожарах, затоплениях, разрушениях.  Совпадение с паническим состоянием.	Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.  Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.
<b>Предупреждение насилия</b>	Поведение в опасных ситуациях.  Жестокое обращение с детьми и подростками.	Насилие и издевательства в школе.  Профилактика буллинга, троллинга.	Поведение в криминальных ситуациях, незнакомой среде.	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений.
<b>Первая помощь пострадавшему</b>	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему
<b>Модуль 8. Семейные ценности</b>				
<b>Я в семье</b>	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. Способы манипулирования людьми.
<b>Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа</b>				
<b>Окружающая среда и здоровье. Мой вклад в здоровье окружающей среды</b>	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 среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы.  Бытовые и	Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха.  Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде.  Солнечная	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, 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
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>