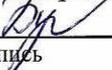


МОУ ИРМО «Уриковская СОШ»

Согласовано

«01» 09 2020г.

Зам. директора по УВР

 О.Б.Булужонок  
подпись

Утверждаю

Приказ № 535  
от «01» 09 2020г.

Директор

  
Е.Ю.Голяковская



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Моё Здоровье»

для 1-4 классов

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

2020/2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Моё здоровье» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (начального общего образования), Основной образовательной программы начального общего образования, на основе авторской программы «Моё здоровье» Ю.В. Науменко.

Образовательная программа «Мое здоровье» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

### **Основные цели программы:**

- формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;
- формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Образовательная программа «Мое здоровье» является примерной и не задает строгой последовательности изучения материала в определенном классе. Вместе с тем изучение программы «Мое здоровье» предполагает *концентрический подход* к изложению учебного материала за весь период обучения на начальной ступени общего образования: все темы изучаются в полном объеме во всех классах с 1-го по 4-ый включительно, но на разных уровнях сложности изложения материала и степени познавательной активности учащихся. В частности, в 3-ем и 4-ом классах основной формой организации образовательного процесса должно стать выполнение учащимися проектных и исследовательских работ по соответствующей тематике.

Образовательная программа «Мое здоровье» предполагает проведение уроков здоровья *один раз в неделю* за счет часов вариативной части или часов внеурочной деятельности по направлению «Научно-познавательная деятельность» Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу начального общего образования.

По своей структуре *занятия* состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения», в том числе «мозговой штурм», а также стимульные аудиоматериалы);
- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

*Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Мое здоровье»:*

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);

- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностные результаты изучения образовательной программы «Мое здоровье»:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

*Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Мое здоровье»:*

- характеристика личного и общественного здоровья как социально-культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1	Самопознание: Кто Я есть?	4 часа
2	Самопознание: Я и другие	4 часа
3	Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний	4 часа
4	Питание и здоровье	4 часа
5	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	5 часов
6	Культура потребления медицинских услуг	4 часа
7	Предупреждение употребления психоактивных веществ	4 часа
8	Духовное здоровье	4 часа
	<b>ИТОГО</b>	<b>33 часа</b>

### Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)

1. Наука о здоровье. Что такое здоровье?

*Основные понятия:* здоровье, болезнь, нездоровье.

*Основные умения:* уметь отличать состояние здоровья и нездоровья.

*Контроль:* тест.

2. Гомеостаз – условная норма состояния организма.

*Основные понятия:* норма здоровья.

*Основные умения:* диагностирование индивидуальной нормы здоровья.

*Контроль:* тест «Найди ошибку».

3. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение.

*Основные понятия:* части тела, функциональное назначение частей тела.

*Основные умения:* иметь представление об уникальности и совершенстве человеческого тела.

4. Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание.

*Основные понятия:* режим дня, режим отдыха, двигательная активность.

*Основные умения:* распределение режима отдыха, труда и двигательной активности.

*Контроль:* составление индивидуального режима дня.

### **Самопознание: Я и другие**

**(4 часа)**

5. Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения.

*Основные понятия:* самооценка. Уважение и самоуважение.

*Основные умения:* диагностирование межличностных отношений.

*Контроль:* тестовый рисунок.

6. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила межличностного общения.

*Основные понятия:* дружба, добрые и недобрые намерения.

*Основные умения:* правила поведения при первом знакомстве.

*Контроль:* игра «Давай дружить».

7. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.

*Основные понятия:* конфликт, эмоция.

*Основные умения:* приемы саморегуляции.

*Контроль:* тест.

8. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.

*Основные понятия:* личность, сообщество, дружба, вражда.

*Основные умения:* определение роли в сообществе класса, семьи.

*Контроль:* игра «Пойми меня».

### **Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний**

**(4 часа)**

9. Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей.

*Основные понятия:* кожа – орган чувств, здоровая и нездоровая кожа.

*Основные умения:* определение чистоты кожи рук и лица.

10. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.  
*Основные понятия:* гигиена кожи, косметика для ухода за кожей.  
*Основные умения:* уметь выбирать косметические средства и пользоваться средствами гигиены.

*Контроль:* игра «Мои помощники».

11. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

*Основные понятия:* здоровые и нездоровые волосы, гигиенические средства.

*Основные умения:* уметь выбирать необходимые средства и ухаживать за волосами.

12. Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

*Основные понятия:* полость рта, индивидуальные средства ухода.

*Основные умения:* уход за полостью рта с помощью средств гигиены.

*Контроль:* игра «Можно или нельзя?».

### **Питание и здоровье (4 часа)**

13. Питание – основа жизни. Гигиена питания.

*Основные понятия:* правильное питание, гигиена питания.

*Основные умения:* отличать по внешнему виду полезные и неполезные продукты питания.

14. Представление об основных пищевых веществах, их значение.

*Основные понятия:* белки, жиры, углеводы, клетка.

*Основные умения:* различать полезные и вредные продукты.

*Контроль:* рисунок «Пища жителей страны Здоровье».

15. Режим питания.

*Основные понятия:* основной прием пищи, перекус, режим питания.

*Основные умения:* осуществлять контроль над своим режимом питания.

*Контроль:* тест.

16. Самые полезные продукты.

*Основные понятия:* полезные и вредные продукты, микроэлементы.

*Основные умения:* различать полезные и вредные продукты.

*Контроль:* игра «Можно, нельзя».

### **Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)**

17. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах.

*Основные понятия:* опасность, правила безопасности.

*Основные умения:* видеть опасные ситуации.

18. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.

*Основные понятия:* дорога, дорожное движение, участники дорожного движения.

*Основные умения:* различать опасность на дороге и знать правила участника движения.

19. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.  
*Основные понятия:* дорога, дорожное движение, участники дорожного движения.  
Регулирование движения на дороге.

*Основные умения:* знать и выполнять сигналы светофора на практике.

*Контроль:* тест.

20. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

*Основные понятия:* опасное и безопасное поведение на улице, нарушение здоровья.

*Основные умения:* видеть ситуации-ловушки.

21. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

*Основные понятия:* опасное и безопасное поведение на улице, нарушение здоровья.

*Основные умения:* видеть ситуации-ловушки и уметь их избегать на практике.

### **Культура потребления медицинских услуг**

**(4 часа)**

22. Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты.

*Основные понятия:* медицинские услуги, врачи-специалисты.

*Основные умения:* различать основные специальности врачей.

23. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.

*Основные понятия:* поликлиника, больница, санаторий.

*Основные умения:* различать типы медучреждений.

24. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.

*Основные понятия:* поликлиника, больница, санаторий.

*Основные умения:* знать правила поведения в медучреждении.

25. Вызов врача на дом.

*Основные понятия:* болезнь, первая помощь.

*Основные умения:* диагностировать свое нездоровье.

*Контроль:* тест «Когда нужен врач».

### **Предупреждение употребления психоактивных веществ**

**(4 часа)**

26. Общее представление о ПАВ.

*Основные понятия:* вредные вещества (психоактивные вещества).

*Основные умения:* навык осторожного обращения с неизвестными веществами.

27. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ.

*Основные понятия:* малополезные и вредные вещества.

*Основные умения:* навык осторожного обращения с неизвестными веществами.

28. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая.

*Основные понятия:* зависимость, независимость, личное убеждение.

*Основные умения:* навык осторожного поведения.

29. Тренинг «Спасибо, нет».

*Основные понятия:* вредные вещества, зависимость, личное убеждение.

*Основные умения:* настойчиво отвергать предложение употребления неизвестных веществ, навык осторожного поведения.

*Контроль:* тренинг.

### **Духовное здоровье**

**(4 часа)**

30. Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни.

*Основные понятия:* духовность, здоровье, образ жизни.

*Основные умения:* выражать свои положительные эмоции.

*Контроль:* игра «Дружба начинается с улыбки».

31. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.

*Основные понятия:* традиция, душа, настроение.

*Основные умения:* понимание эмоционального состояния человека.

*Контроль:* игра «Найди пару».

32. Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей.

*Основные понятия:* искусство, эмоция.

*Основные умения:* чувствовать и выражать эмоции от восприятия художественного изображения.

*Контроль:* игра «Я вижу».

33. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

*Основные понятия:* экология ближайшего окружения.

*Основные умения:* ухаживать за комнатными растениями и домашними питомцами.

*Контроль:* проект «Я и мой дом».

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1-й год обучения (33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	<b><i>Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)</i></b>		
1	Наука о здоровье. Что такое здоровье?	1	
2	Гомеостаз – условная норма состояния организма	1	
3	Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение	1	
4	Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание		1
	<b><i>Самопознание: Я и другие (4 часа)</i></b>		
5	Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения		1

6	Взаимовлияние людей. Дружба. Правила межличностного общения	1	
7	Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения		1
8	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе	1	
	<b><i>Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа)</i></b>		
9	Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей	1	
10	Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики	1	
11	Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами)		1
12	Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены)		1
	<b><i>Питание и здоровье (4 часа)</i></b>		
13	Питание – основа жизни. Гигиена питания	1	
14	Представление об основных пищевых веществах, их значение	1	
15	Режим питания		1
16	Самые полезные продукты		1
	<b><i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)</i></b>		
17	Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах	1	
18	Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения	1	
19	Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения		1
20	Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья	1	
21	Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья		1
	<b><i>Культура потребления медицинских услуг (4 часа)</i></b>		
22	Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты	1	
23	Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь	1	
24	Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь		1
25	Вызов врача на дом	1	
	<b><i>Предупреждение употребления психоактивных веществ (4 часа)</i></b>		

26	Общее представление о ПАВ	1	
27	Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ	1	
28	Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая	1	
29	Тренинг «Спасибо, нет»		1
	<b>Духовное здоровье (4 часа)</b>		
30	Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни	1	
31	Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни		1
32	Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей		1
33	Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека		1

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-й год обучения (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	<b>Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)</b>		
1.	Знание своего тела: рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь	1	
2.	Самопознание через ощущение, чувства, образ	1	
3.	Эмоциональная сфера личности	1	
4.	Эмоциональные переживания и способы их проявления		1
	<b>Самопознание: Я и другие (4 часа)</b>		
5.	Правила межличностного общения	1	
6.	Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом		1
7.	Тактика взаимодействия в группе (диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство)	1	
8.	Тренинг позитивного общения и взаимодействия		1
	<b>Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа)</b>		
9.	Гигиена зрения: устройство глаза, риски нарушения зрения	1	
10.	Гигиена зрения: профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотра теле- и видео- передач		1
11.	Режим питания и витаминизация	1	
12.	Профилактика инфекционных заболеваний		1
	<b>Питание и здоровье (4 часа)</b>		
13.	Питание - основа жизни. Гигиена питания	1	
14.	Режим питания		1

15.	Правила поведения за столом		1
16.	Профилактика гриппа и авитаминоза	1	
	<b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)</b>		
17.	Уличный травматизм	1	
18.	Первая медицинская помощь		1
19.	Опасные факторы современного жилища	1	
20.	Опасность при игре с острыми предметами	1	
21.	Вызов экстренной помощи		1
	<b>Культура потребления медицинских услуг (4 часа)</b>		
22.	Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь		1
23.	Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации	1	
24.	Польза и вред медикаментов	1	
25.	Осторожное обращение с лекарствами	1	
	<b>Предупреждение употребления психоактивных веществ (5 часов)</b>		
26.	Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ	1	
27.	Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая	1	
28.	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь	1	
29.	Вред табачного дыма и алкоголя	1	
30.	Тренинг «Спасибо, нет»		1
	<b>Духовное здоровье (4 часа)</b>		
31.	Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей	1	
32.	Музыка и здоровье		1
33.	Растения, животные и человек. Природа и здоровье человека		1
34.	Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека		1

### УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-й год обучения (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	<b>Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)</b>		
1.	Знание своего тела: здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	1	
2.	Физиологические нормы существования организма	1	
3.	Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального)	1	

4.	Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела		1
	<b>Самопознание: Я и другие (4 часа)</b>		
5.	Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление	1	
6.	Поведенческие риски, опасные для здоровья	1	
7.	Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения		1
8.	Тренинг позитивного общения и взаимодействия		1
	<b>Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа)</b>		
9.	Гигиена труда и отдыха	1	
10.	Периоды изменения работоспособности, признаки утомления		1
11.	Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные)		1
12.	Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире	1	
	<b>Питание и здоровье (4 часа)</b>		
13.	Питание –основа жизни	1	
14.	Самые полезные продукты		1
15.	Пищевые риски, опасные для здоровья	1	
16.	Профилактика гриппа и авитаминоза		1
	<b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)</b>		
17.	Экстремальная ситуация в городе, в деревне на природе	1	
18.	Укусы, зверей, змей, насекомых	1	
19.	Пожар. Правила поведения		1
20.	Стихийные бедствия	1	
21.	Вызов экстренной помощи		1
	<b>Культура потребления медицинских услуг (4 часа)</b>		
22.	Врачи-специалисты		1
23.	Осторожное обращение с лекарствами	1	
24.	Выбор медицинских услуг	1	
25.	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	1	
	<b>Предупреждение употребления психоактивных веществ (5 часов)</b>		
26.	Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ	1	
27.	Поведение с людьми, употребляющими ПАВ		1
28.	Профилактика употребления психоактивных веществ	1	
29.	Тренинг «Спасибо, нет»		1
30.	Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя	1	
	<b>Духовное здоровье (4 часа)</b>		

31.	История и культура родного края	1	
32.	История и культура родного края		1
33.	История и культура родного края		1
34.	История и культура родного края		1

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**4-й год обучения (34 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	<b>Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)</b>		
1.	Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание	1	
2.	Практическая работа на проведение физиологических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела		1
3.	Тесты на выносливость, гибкость и координацию		1
4.	Тесты на выносливость, гибкость и координацию		1
	<b>Самопознание: Я и другие (4 часа)</b>		
5.	Рольевые позиции в семье	1	
6.	Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения		1
7.	Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения		1
8.	Конфликты с учителями, способы их разрешения. Тренинги позитивного общения и взаимодействия		1
	<b>Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 часа)</b>		
9.	Профилактика инфекционных заболеваний. Эпидемии	1	
10.	Иммунитет, активные и пассивные способы его защиты		1
11.	Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни		1
12.	Ответственность за распространение инфекционных заболеваний	1	
	<b>Питание и здоровье (4 часа)</b>		
13.	Представление об основных пищевых веществах, их значение		1
14.	Обработка и хранение пищевых продуктов	1	
15.	Уход за посудой		1
16.	Пищевые риски, опасные для здоровья	1	
	<b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)</b>		
17.	Опасные факторы современного жилища	1	
18.	Опасные факторы современного жилища		1
19.	Ожоги. Электротравмы	1	
20.	Представление об элементарной первой помощи пострадавшему	1	

21.	Представление об элементарной первой помощи пострадавшему		1
	<b>Культура потребления медицинских услуг (4 часа)</b>		
22.	Больница, показания для госпитализации	1	
23.	Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами	1	
24.	Выбор медицинских услуг	1	
25.	Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью		1
	<b>Предупреждение употребления психоактивных веществ (5 часов)</b>		
26.	Употребление психоактивных веществ, как слабость воли, зависимость, болезнь	1	
27.	Поведение с людьми, употребляющими ПАВ	1	
28.	Профилактика употребления психоактивных веществ		1
29.	Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ	1	
30.	Тренинг «Спасибо, нет»		1
31.	Тренинг «Спасибо, нет»		1
	<b>Духовное здоровье (3 часа)</b>		
32.	Социально-культурные традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека	1	
33.	Социально-культурные традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека		1
34.	Социально-культурные традиции и памятники современного города как источник духовного здоровья человека		1

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Самопознание: Кто Я есть? (4 часа)**

1. Наука о здоровье. Что такое здоровье?

Игра «Волшебные лепестки «цветика-семицветика».

Задание: объясни смысл пословицы,

Контроль: тест-игра «Как узнать жителя страны Здоровье».

Литература:

Макеева А.Г. Лысенко И.А. Академия здоровья, - М., 1998, С. 7 --9.

Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фабер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М., 1990. -- С. 7 -- 14.

2. Гомеостаз - Условная норма состояния организма.

Беседа о норме здоровья.

«Угадай-ка!» (конкурс загадок)

Контроль: тест «Найди ошибку».

Литература:

Макеева А.С Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998. - С. 15.

Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фабер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М., 1990.

Александрова Ю.Н., Ласкина Л.Д., Николаева Н.В. Юный эколог. - Волгоград, 2010. - С. 318 - 323.

3. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение.

Беседа «Человек - кузнец своего тела» по таблице и рисункам (человек, части тела и их функции).

Игра «Это я!»

Кто нуждается в помощи? (объяснение учителя).

Литература:

Макеева А.Г, Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998.- С.9-10.

Коростелев Н. Шаг за шагом. -- М., 1987. - С. 65 -70.

Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. - М., 1989. - С. 68 - 82.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: «Вако», 2004. - С. 135.

4. Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание.

Беседа «Что такое режим дня».

Составление приблизительного общего режима дня для обучающихся.

Игра «Волшебные часы».

Литература:

Макеева А.Г, Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998.- С,40.

#### **Самопознание: Я и другие (4 часа)**

5. Самооценка (уважение и самоуважение). Правила меж-ПІНОСТНОго общения.

Основные понятия: самооценка. Уважение •• моуважение.

«История маленького Енота» -- беседа, объяснение учителя.

Секреты хорошего настроения.

Тест «Мое настроение».

Литература:

Макеева А.Г., Лысенко И.А. Академия здоровья. -- М., 1998. - С. 28.

Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. - М., 1989. - с. 83 - 96,170 -178.

6. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила межличностного общения.

Ролевая игра «Планета друзей». Игра-тренинг «Давай дружить».

Литература:

Дик Н.Ф., Кацирис АН. Лучшие проекты, олимпиады и классные часы. - Ростов-на-Дону:

«Феникс», 2009. - с. 111 - 115,222 - 227.

7. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.

Беседа, игровые миниатюры: «В автобусе», «В гостях». Знакомство с законами «Не».

Приемы саморегуляции.

Литература:

Дик Н.Ф., Кацирис А.Н. Лучшие проекты, олимпиады и классные часы. - Ростов-на-Дону:

«Феникс», 2009. - с. 289 - 297.

Макеева АГ, Лысенко И.А Академия здоровья. - М., 1998. - С.28.

8. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.

Анкетирование на выявление лидеров класса, определение рейтинга каждого ребенка.

Беседа о роли личности в классе. Игра «Пойми меня».

#### **Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 ч.)**

9. Кожа человека (ее строение, необходимость ухода).

Уход за кожей.

Рассказ о строении кожи «Одежда тела».

Игра «Правила ухода за чистотой рук».

10. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.

Беседа о гигиенической косметике.

Игра «Мои помощники».

11. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Беседа «Украшение головы», гигиенические средства для ухода за волосами.

12. Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Загадки. «Моя ослепительная улыбка» - просмотр мультфильма.

Игра «Можно или нельзя?»

Литература:

Александрова Ю.Н., Ласкина Л.Д., Николаева Н.В. Юный эколог. - Волгоград, 2010. - с. 157.

#### **Питание и здоровье (4 часа)**

13. Питание - основа жизни. Гигиена питания.

Беседа «Зачем человек ест?»

Игра «Полезно, вкусно, вредно».

Материал для учителя: <http://www.povarenok.ru/>

14. Представление об основных пищевых веществах, их значение.  
Беседа «Чем опасны продукты страны Нездоровье».  
Рисунок «Пища жителей страны Здоровье». Литература:  
Макеева АГ, Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998.С.18 -20.  
«Самые полезные продукты» // LITRU.RU - Электронная библиотека  
<http://www.kid.ru/header/h-baby.gif>  
<http://www.povarenok.ru/>

15. Режим питания.  
Рассказы детей: «Моё любимое блюдо».  
«Режим питания - почему это важно?», проблемная ситуация.  
Контроль: тест.  
Литература:  
<http://www.kid.ru/header/h-baby.gif>

16. Самые полезные продукты.  
Круглый стол «В гостях у сказочных героев».  
Контроль: игра «Можно, нельзя». Литература:  
LITRU.RU - Электронная Библиотека.  
<http://www.kid.ru/header/h-baby.gif>  
<http://www.povarenok.ru/>  
Vse-sekretu.ru

### **Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)**

17. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах.  
Беседа «Риск и безопасность».  
Круглый стол: как рождаются опасные ситуации на дороге» (заочное путешествие).  
Литература: <http://www.spasextreme.ru/bitrix/templates/portalldesign/img/ynlk.gif>  
Усачев А., Березин А. «Школа безопасности». Основы безопасности жизнедеятельности. - М.: Издательство АСТ, 1997. - С. 9 - 35.  
Дик Н.Ф., Кацирис А.Н. Лучшие проекты, олимпиады и классные часы. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2009. - С. 246.

18. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.  
Беседа по картинкам: «Дорога и пешеход».  
Литература:  
Усачев А., Березин А. «Школа безопасности», Основы безопасности жизнедеятельности. - М.: Издательство АСТ, 1997. - С. 90 -104.  
Александрова Ю.Я., Ласкина Л.Д., Николаева Н.В. Юный эколог. - Волгоград, 2010. - С. 301 - 309.

19. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.  
Практическое занятие на перекрестке.  
Тест на знание дорожных знаков и сигналов светофора.  
Литература:  
Александрова Ю.Н., Ласкина Л.Д., Николаева Н.В. Юный эколог. - Волгоград, 2010. - С. 301 - 309.

20. Безопасное поведение в общественных местах. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

Беседа «Личная безопасность вне дома».

Игра «Найди ловушку».

Литература:

Усачев А., Березин А. «Школа безопасности». Основы безопасности жизнедеятельности. - М.: Издательство АСТ, 1997." С. 47 - 50

21. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации - ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

Практическое занятие «Дорога из школы».

Литература:

Усачев А., Березин А. «Школа безопасности». Основы безопасности жизнедеятельности. - М.: Издательство АСТ, 1997. - С. 50 -62.

### **Культура потребления медицинских услуг (4 часа)**

22. Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты.

Игра «Добрый доктор».

Беседа о медицинских специальностях.

23. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Рассказ учителя о типах мед. учреждений.

Литература:

<http://med-tutorial.ru>

24. Топы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Беседа «Правила поведения в медучреждении».

Литература: <http://med-tutorial.ru/>

25. Вызов врача на дом.

Беседа «Когда ты нездоров».

Игра «Вызов врача».

Тест «Когда нужен врач».

Литература:

Макеева А.Г., Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998. - С.38-39.

### **Предупреждение употребления психоактивных веществ (4 часа)**

26. Общее представление о ПАВ.

Рассказ о веществах, вызывающих зависимость.

Вещество «Мистер Икс» - объяснение.

Литература:

Макеева А.Г., Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998. - С 20 -22.

27. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ.

Беседа «Мифы нашей жизни»

Литература:

Мифы и легенды:

<http://www.narcom.ru/stink/myth.html>

<http://www.fizkult-kgtu.narod.ru/metodmif.html>

28. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая.

Беседа «Сигналы тревоги».

Рассказ о различных видах зависимостей.

Литература:

Макеева Л.И. Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998. С. 23.

29. Тренинг «Спасибо, нет».

«Сказка о спящей царевне и не только» - обсуждение вопросов.

Тренинг.

Литература:

Макеева А.Г., Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 1998. С. 22 -- 23.

### **Духовное здоровье (4 часа)**

30. Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни.

Беседа «Здоровье тела и души».

Игра «Я самый ... »

Игра «Дружба начинается с улыбки».

31. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.

Творческие работы детей, рассказывающие о праздниках и традициях.

Обсуждение правил поведения и соблюдения традиций.

Игра «Найди пару».

32. Изобразительное искусство и здоровье, позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей.

Рассматривание картин, вызывающих различные эмоции. Беседа о значении цвета, изобразительного искусства на самочувствие человека.

Игра «Я вижу».

Литература.

<http://www.lechebnye-travy.ru/index.php> - цветотерапия,

33. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека.

Беседа «Мой дом и кто живет в нем».

Подготовка к выполнению проекта «Я и мой дом».

Литература:

<http://lubim4iki.ru/content/view/61/96/>

### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Александрова И.Н., Ласкина Л.Д., Николаева Н.В. Юный эколог. - Волгоград, 2010.
2. Дик Н.Ф., Кацис А.н. Лучшие проекты, олимпиады и классные часы. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
- 3, Ковалько В.И, Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: Вако, 2004.
4. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. - М., 1989.
5. Коростелев Н. Шаг за шагом. -- М., 1987.
6. Макеева А.Г., Лысенко И.А. Академия здоровья. - М., 19987.
7. Мухина Г.Л. Трезвый, здоровый образ жизни: Учебно-методический комплекс. Ч. 1,2. - Ростов-на Дону: Изд-во ИПК и ПРО, 2000.
8. Усачев А., Березин А. Школа безопасности. Основы безопасности жизнедеятельности- М.: Издательство АСТ, 1997.
9. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фабер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена ...- М., 1990.
10. Ягодинский В. Школьнику о вреде никотина и алкоголя.-М., Просвещение. 1986.

Полезные ссылки:

LITRLJ.RU -- Электронная Библиотека

Vse-sekretu.ru

<http://www.povarenok.ru/>

<http://www.kid.ru/headel/h-baby.gif>

<http://lubim4iki.ru/content/view/61/96/>

<http://www.lechebnye-travy.ru/index.php> - цветотерапия,

<http://www.narcom.ru/stink/myth.html>

<http://www.fizkult-kgtu.narod.ru/metodmif.html>