Управление образования администрации Малосердобинского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с.Старое Славкино

РАССМОТРЕНО

Руководитель РМО учителей биологии и химии

_____

Малкина Г.В.

Протокол №1 от «28» 082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____

Иванова И.П.

Приказ № 81 от «29» 082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

для 5– 7 классов

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.СТАРОЕ СЛАВКИНО

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.СТАРОЕ СЛАВКИНО
DN: C=RU, S=Пензенская область, STREET=Лесная 1, L=" Малосердобинский район, село Старое Славкино", T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.СТАРОЕ СЛАВКИНО, ОГРН=1025800813400, СНИЛС=13380069037, ИНН ЮЛ=5822002151, ИНН=582200937695, E=obrserdoba@yandex.ru, G=Ирина Петровна, SN=Иванова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.СТАРОЕ СЛАВКИНО
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-10-17 12:33:05
Foxit Reader Версия: 9.7.2

с. Старое Славкино, 2023г.

Пояснительная записка

Программа по Основам здорового образа жизни (ОЗОЖ) на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, Примерной программы для средних классов общеобразовательного учреждения, авторов М.В.Лысогорской, М.М. Орловой, М.А.Павловой, Т.В.Парсиковой, М.А.Тяпкиной, Л.Е.Федкулиной.

В основу настоящей программы положены педагогические и дидактические принципы развивающего образования, направленные на формирование функционально грамотной личности, т.е. человека, который сможет активно пользоваться своими знаниями, постоянно учиться и осваивать новые знания всю жизнь, что соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования и социальному заказу участников образовательного процесса:

а) личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности);

б)культурно ориентированные принципы (принцип образа мира, принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип смыслового отношения к миру, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);

в) деятельностно ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации, от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, креативный принцип).

Основные идеи курса ОЗОЖ:

- интеграции учебных предметов (ОЗОЖ, ОБЖ, экология, биология, физическая культура, история); гуманизации образования; соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития школьников; личностной ориентации содержания образования; пробуждение у пятиклассников интереса и развития доверия к самому себе, на понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера; формирование у учащихся нового отношения к своему здоровью на уровне установок, навыков и умений; формирование у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач (ключевых компетентностей: в общении, познавательной деятельности).

Данный учебный курс актуален в настоящее время, так как у школьников наблюдается ухудшение физического и психического здоровье, растет число соматических заболеваний, нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.В этих условиях курсу «Основы здорового образа жизни» отводится особая роль по подготовке подростков к взрослой жизни.

Цель курса: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи курса:

Предметно-информационные: формирование у школьников знаний о взаимосвязи компонентов природы; формирование у учащихся системы интеллектуальных практических умений по изучению, оценке и улучшению состояния своего физического и психического здоровья;способствовать формированию у школьников предметных умений и навыков: умения работать с различными источниками знаний, наблюдать и описывать природные и социальные объекты и явления, сравнивать их, вести наблюдения в природе и за жизнедеятельностью человека;создать условия для формирования у учащихся компетентностей: здоровьесберегающей, познавательной деятельности, ценностно-смысловой ориентации в мире, гражданской.

Деятельностно-коммуникативные: создать условия для развития у школьников интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и волевой сферы; развивать у учащихся все виды памяти, внимания, мышления, воображения, эстетических эмоций, положительного отношения к учёбе, умения ставить цели через учебный материал каждого урока, использование на уроках ТСО, художественных произведений, стихов, загадок, определение значимости любого урока для каждого ученика; развитие волевой сферы – убеждения в возможности решения психологических, правовых, семейных, медицинских проблем, стремления к распространению знаний о здоровом образе жизни и личному участию в практических делах по сохранению жизни своей и окружающих.

Ценностно-ориентированные: возникновение потребности (мотивов, побуждений) поведения и деятельности, направленных на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья, бережного отношения к учебному оборудованию (компетентность деятельности), умение работать в коллективе на уроках, в процессе выполнения творческих и работ, планирования и реализации ученических исследований и проектов (компетентность социального взаимодействия.

Программа составлена на основе образовательной программы ООО МБОУ СОШ с. Старое Славкино

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса ОЗОЖ в основной школе:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных,

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**
   - Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
   - Проговаривать последовательность действий на уроке.
   - Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

.2. **Познавательные УУД:**

   - Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
   -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
   - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. **Коммуникативные УУД:**
   - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
   -Слушать и понимать речь других.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.
Обучающиеся научатся:

характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную системуповедения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных ифизических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физическогосовершенствования;
анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы иправила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы,потенциально опасные для здоровья (вредные привычки) и их возможные

последствия;соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, труда, отдыха, питания, тепловой режим;
уметь попросить о помощи в трудных ситуациях;
терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены;
объяснить роль семьи в жизни личности и общества, значение семьи для обеспечения демографическойбезопасности государства;
различать ядовитые и неядовитые ягоды и грибы;
определять свежесть продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением;
осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса);
подбирать гигиенические средства по уходу за телом;
понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки;
составлять усреднённый режим дня на неделю и следовать ему;
характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и ихвозможные последствия для здоровья;
анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременнооказана первая помощь;
характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказаниипервой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определятьпоследовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях;
анализировать причины массовых поражений в условиях чрезвычайных ситуаций природного,техногенного и социального характера и систему мер по защите населения в условиях чрезвычайныхситуаций и минимизации массовых поражений; выполнять в паре/втроём приёмы оказания само- ивзаимопомощи в зоне массовых поражений.
Предметные:
использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих;
готовить и проводить занятия по обучению правилам оказания само- и взаимопомощи при наиболеечасто встречающихся в быту повреждениях и травмах;
иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковымсигналам, шуму маши;.
правилами пользования пиротехническими средствами;
иметь навыки критического переосмысление информации, получаемой в неформальных группах;
демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращатьразговор.
оказывать элементарную помощь пострадавшему;
критиковать, хвалить, принимать похвалу;
осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, её естественной трансформации во времени.

*2.*Основное содержание учебного курса «ОЗОЖ 5 - 7 классы»

Рациональное питание

Питание-основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения. Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания. Молочные и кисломолочные продукты питания, их значение для здоровья. Пищевые риски, опасные для здоровья Энергетическая ценность продуктов питания.

Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и фруктов в рационе питания человека .Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье.

Гигиена питания. Правила хранения продуктов и приготовленных блюд. Болезни, передаваемые через пищу. Сервировка стола, оформление блюд. Значение режима питания в сохранении здоровья. Значение режима питания в сохранении здоровья. Питание во время экзаменов, спортивных соревнований и в походе

Практическая работа. Оценка свежести продуктов питания. Правила ухода за посудой. Средства ухода за посудой. Оценка правильности срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов питания. Оценка пригодности продуктов питания для еды по информации на упаковке. Режим питания в течение учебного дня. Составление индивидуального меню на неделю с учетом физиологической нормы потребления питательных веществ. Оценка соотношения цены и качества продуктов питания при их покупке. Правила поведения в местах общественного питания.

Практическая работа. Соблюдение гигиенических правил перед приемом пищи и во время еды.

Общая гигиена организма.

Гигиена тела Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями. Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук и волосами. Правила личной гигиены мальчиков и девочек-подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом в различных климатических условиях.

Гигиена полости рта Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Питание и здоровье зубов. Заболевание зубов, десен; меры профилактики. Профилактические осмотры у стоматолога.

. *Профилактика инфекционных заболеваний.* Способы «пассивной защиты от болезней: мытье рук, ношение маски и т.д. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний. Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии гриппа в качестве больного и здорового. Механизмы защиты организма- иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Туберкулез, его предупреждение. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем.

Практическая работа. Способы защиты полости рта .Способы защиты от инфекционных заболеваний. Поведение в условиях эпидемии гриппа. Механизмы повышения иммунитета. Действия при подозрении на инфекционное заболевание

Режим труда и отдыха.

Режим учёбы, отдыха и сна. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Сон как наиболее эффективный отдых. Периоды работоспособности. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Индивидуальный режим

физических и умственных нагрузок. Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире.

Практическая работа Составление режима дня с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке. Правила движения велосипеда. Правила поведения на железнодорожных переездах Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса(троллейбуса, маршрутного такси). Опасность движения группой. Безопасное поведение в транспорте- зоне повышенного риска. Ответственность за нарушения правил дорожного движения

Бытовой и уличный травматизм. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь при ожогах. Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой помощи при обморожениях Правила поведения на экскурсиях, походах, экипировка туриста. Походная аптечка и её назначение. Основные правила наложения повязок, транспортировка пострадавшего. Элементы реанимации. Правила пользования пиротехническими средствами и меры безопасности.

Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера. Поведение в незнакомой природной среде Совладение с паническим состоянием. Поведение в криминогенных ситуациях. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых ситуаций. Поведение в ситуациях аварийного и криминального характера. Психологическая служба доверия.

Предупреждение употребления наркотиков

Вредные привычки(курение, употребление алкоголя), их отрицательное влияние на развитие способностей человека и его здоровье. Влияние наркотиков и психоактивных веществ на здоровье человека. Профилактика употребления наркотиков. Ложные представления о допустимости употребления наркотиков. Как противостоять групповому давлению и не употреблять наркотики. Зависимость от наркотиков: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая.

Алкоголь - наркотический яд. Влияние алкоголя на организм человека. Возможные последствия употребления алкоголя. Болезни человека, употребляющего табак, алкоголь. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков. Стадии развития наркомании. Защита себя и других от употребления наркотиков. Изменение поведения человека, связанное с употреблением наркотика. Отказ от употребления наркотиков на различных этапах жизни.

Календарно тематическое планирование ОЗОЖ
5 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1	
2	Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Особенности телосложения человека. Антропометрия (подсчёт пульса, измерение роста, массы тела, объёма грудной клетки)	1	
3	Гомеостаз как условная форма состояния организма. Основные системы организма (дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и др.)	1	
4	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Самооценка. Какие факторы на неё влияют	1	
5	Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе	1	
6	Базовые компоненты общения. Внимание. Слушание	1	
7	Межличностные взаимоотношения. Критика и её виды	1	
8	Тактика взаимодействия. Сотрудничество, невмешательство	1	
9	Тренинг. Умение определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели	1	
10	Ролевые позиции в семье. Человек в семье	1	
11-12	Гигиена тела. Особенности кожи, микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица, рук. Уход за ногами	2	
13	Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта	1	
14-15	Гигиена труда и отдыха. Режим учёбы, отдыха и сна. Практическая работа. Составление режима дня, с учётом возрастных особенностей	2	
16-17	Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытьё рук, ношение маски и т.д.	2	
18-19	Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения	2	
20-21	Гигиена питания. Правила хранения продуктов и блюд. Практическая работа. Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Правила ухода за посудой. Средства ухода за посудой	2	
22-23	Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору	2	
24-25	Бытовой и уличный травматизм. Правила безопасности при обращении с открытым огнём и пиротехническими средствами. Укусы зверей, змей, насекомых	2	
26-28	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в городе и деревне. Поведение в экстремальной ситуации «незнакомец». Правила поведения на пожаре. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи	3	
29-30	Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	2	
31	Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт. Лекарство. Аптека	1	
32	Зависимость от ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ	1	
33	Последствия употребления ПАВ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя	1	
34	Обобщение Моё здоровье – моё богатство!	1	

Календарно тематическое планирование ОЗОЖ

6 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	
1	Введение. Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»	1	
2	Телосложение. Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врождённые аномалии в строении тела человека. Практическая работа. Тесты на гибкость	1	
3	Гомеостаз как условная форма состояния организма. Функции основных систем органов как условие сохранения гомеостаза	1	
4	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	1	
5	Положение личности в группе. Типологизация групп	1	
6	Базовые компоненты общения. Произвольное и непроизвольное внимание. Активное слушание	1	
7	Межличностные взаимоотношения. Способы реагирования на критику	1	
8	Тактика взаимодействия. Диктат	1	
9	Тренинг. Умение применять правила коммуникации в модельной ситуации	1	
10	Ролевые позиции в семье. Семья и её функции	1	
11-12	Гигиена тела. Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями	2	
13	Гигиена полости рта. Выбор зубной щётки, зубной пасты	1	
14-15	Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых	2	
16-17	Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний	2	
18-19	Питание – основа жизни. Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания	2	
20-21	Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Практическая работа. Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд	2	
22-23	Безопасное поведение на дорогах. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке	2	
24-25	Бытовой и уличный травматизм. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты. Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях	2	
26-28	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием	3	
29-30	Выбор медицинских услуг. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации	2	
31	Обращение с лекарственными препаратами. Правила употребления	1	

	лекарственных препаратов		
32	Зависимость от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ	1	
33	Последствия употребления ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ	1	
34	Обобщение Моё здоровье – моё богатство!	1	

Календарно тематическое планирование ОЗОЖ

7 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	
1	Самопознание Телосложение. Ткани	1	
2	Самопознание. Гомеостаз как условная форма состояния организма.	1	
3	Самопознание через ощущение, чувство и образ.	1	
4	Я и другие. Положение личности в группе.	1	
5	Виды и формы общения. Базовые компоненты общения	1	
6	Межличностные взаимоотношения. Отношения между мальчиками и девочками	1	
7	Тактика взаимодействия. Конструктивная критика, поддержка, убеждение	1	
8	Тренинг: умение принимать самостоятельное решение.	1	
9	Ролевые позиции в семье. Права и обязанности ребенка в семье.	1	
10	Гигиена тела	1	
11	Типы волос. Уход за волосами	1	
12	Гигиена труда и отдыха	1	
13	Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности	1	
14	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний	1	
15	Профилактика инфекционных заболеваний. Основные инфекционные заболевания.	1	
16	Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.	1	
17	Питание – основа жизни	1	
18	Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья.	1	
19	Пищевые риски, опасные для здоровья. Гигиена питания.	1	
	Практическая работа: оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке.		
20	Режим питания в течение рабочего дня.	1	

21	Безопасное поведение на дорогах	1	
22	Правила поведения на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста.	1	
23	Поведение в экстремальных ситуациях. Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях	1	
24	Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. Психологическая служба доверия.	1	
25	Практическая работа «Оказание первой помощи»	1	
26	Выбор медицинских услуг. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье	1	
27	Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения.	1	
28	Обращение с лекарственными препаратами. Опасность самолечения.	1	
29	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	1	
30-34	Профилактика вредных привычек	4	
	Итого	34	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебно-методический комплект для учителя

Асмолов А.Г. Психология личности. М.: Просвещение. 1990. Афанасьева Т.М. Семья. М.: Просвещение, 1988.
Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968.
Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.