

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия «Образовательный центр «Гармония»  
городского округа Отрадный Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ №400-од от 29.08.2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «Человек и его здоровье» (Точка Роста)

(полное наименование)

5-6 классы

(классы)

общеинтеллектуальное и спортивно - оздоровительное

(направление)

2 года

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ :

Должность: Леньшина Валентина Ивановна, учитель  
биологии  
Ф.И.О.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

\_\_\_\_\_ Родионова И.Р..

Дата: 29.08.2022 г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2022г.

Председатель кафедры естественно-математических  
дисциплин

\_\_\_\_\_ Бакланова Н.И.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработана на основе сборника программ факультативных курсов для общеобразовательных учреждений под редакцией И.П. Чередниченко, Волгоград:Учитель

Обучение осуществляется при поддержке Центра образования естественно-научной направленности «Точка роста», который создан для развития у обучающихся естественно-научной, математической, информационной грамотности, формирования критического и креативного мышления, совершенствования навыков естественно-научной направленности, а также для практической отработки учебного материала по учебному предмету «Биология».

Ухудшение социального положения и здоровья детей и подростков с каждым годом проявляется все более отчетливо. Можно без всякого преувеличения сказать, что к концу XX века в России началась эпидемия профессионального заболевания школьника – гастрита и сколиоза. По данным авторских экспертов менее 10 % выпускников школ практически здоровы.

Курс «Человек и его здоровье » знакомит школьника с ним самим, его внутренними возможностями, парадоксами, конфликтами, тайнами.

**Цель курса** – сформировать у школьника потребность в здоровье, повысить мотивацию на его действенное укрепление, обеспечить их необходимой для этого информацией.

**Задачи курса:**

- Научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира.
- Показать практические методы общения между людьми в самом широком диапазоне от желательного до крайне нежелательного, от полноценного конструктивного до пустого и разрушительного.
- Научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье.
- Познакомить с основами безопасного поведения в самых различных ситуациях.

Программа рассчитана на учащихся 5- 6 классов, составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

**Первый раздел «Человек и окружающая среда»** направлен на то, чтобы школьник научился понимать и познавать себя, свои возможности, видеть взаимосвязь человека с окружающим миром. Познать собственное «Я». Данный раздел специальной целью ставит осознание ребенком широкого спектра вопросов, не связанных напрямую со школьным обучением, но жизненно важных для становления личности и включает изучение следующих тем: «Быть здоровым», «Движение для здоровья».

**Второй раздел программы «Как устроен человек»** является одним из основных для развития познавательной деятельности учащихся. Они должны знать себя, видеть необходимость в занятии спортом, развитии и укреплении мышц спины, шеи. Приобретая знания, умения ребенок пропускает их через себя, воспринимая их «изнутри».

**Третий раздел «Школа здоровой жизни»** очень важен, так как пищу человек ежедневно делает «частью себя», поэтому детям необходимо культуру питания. Правильное питание – эффективный способ профилактики и предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта, развития сердечно-сосудистых заболеваний. Цель данного раздела: сформировать у школьников представление о влиянии питания на здоровье. Они должны научиться разделять продукты питания по их пищевой и энергетической ценности, соблюдать гигиенические правила в процессе хранения, приготовления и употреблении пищи. У школьников необходимо развивать чувство собственной ответственности за правильное развитие организма на основе рационального питания.

**Четвертый раздел « Ослепительная улыбка на всю жизнь».** Здоровье полости рта имеет большое значение для сохранения здоровья всего организма на протяжении всей жизни. В тоже время стоматологические заболевания остаются в числе наиболее распространенных в современном обществе. Основным содержанием данного раздела является правильный уход за полостью рта и профилактика стоматологических заболеваний, формирование у детей знаний и здоровых привычек, которые помогут им сохранить зубы здоровыми и красивыми на протяжении всей жизни.

Как человек воспринимает окружающий мир, умение видеть, слышать, чувствовать, различать многообразие окружающей среды поможет учащимся изучение тем **в пятом разделе «Самопознание».** Дети должны научиться беречь зрение, слух, уважительно относиться к людям, которые имеют различные функциональные нарушения органов чувств.

На протяжении всей жизни человек сталкивается с растительным и животным миром. В шестом разделе «Мир вокруг нас» учащиеся совершат прогулки по городу, по памятным местам. Посетят театры города.

Одна из них – транспортный мир, среда дорожного движения. Экстремальные ситуации возникают вдруг, внезапно. Они требуют от нас оперативного сосредоточения, анализа сложившихся обстоятельств и принятия решения, от которого может зависеть жизнь и здоровье. Цель седьмого раздела «Будь осторожен!» - помочь ребенку не растеряться в экстремальной ситуации, какой бы она ни была и где бы она ни возникла.

Восьмой раздел «Профилактика аддиктивного поведения» направлен на формирование у детей, прежде всего навыков самосохранения (не быть пассивным курильщиком, избежать опасности соприкосновения с наркоманом, алкоголиком), дети должны осознать возможность очень быстрого и незаметного для себя вовлечения в состояние зависимости, иметь собственную жизненную позицию, формировать круг интересов, уметь отстаивать свою точку зрения.

Как вести себя дома и в гостях, в общественных местах, изучить особенности своего мышления, памяти, видеть индивидуальные особенности своего организма, уметь управлять своими эмоциями, настроением научатся учащиеся при изучении девятого раздела «Я и другие».

Методика проведения занятий предполагает выполнение практических работ, проведение игр, тестированных работ. Обучение строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей.

#### **Основные требования к знаниям, умениям учащихся:**

Учащиеся должны уметь составлять режим дня, знать и оценивать значение свежего воздуха, уметь чередовать умственную и физическую деятельность, иметь представление о моде и здоровье, иметь представление о влиянии и взаимодействии окружающей среды и человека.

Учащиеся должны знать части своего тела, иметь представление о группах мышц, как осуществляется движение, значение физических упражнений на здоровье человека, как происходит дыхание, дыхательная гимнастика.

Учащиеся должны, знать на какие группы, и по каким признакам делятся продукты питания, иметь представление об этапах процесса пищеварения и возможных «опасностях» на каждом из них. Иметь представление о роли основных питательных веществ для здорового развития организма. Знать традиции русской кухни, иметь навыки соблюдения режима питания, знать правила хранения продуктов питания, иметь представление о сроке годности продукта, о приготовлении пищи.

Дети должны знать строение полости рта, зубов их функции, иметь представление о необходимости регулярного и правильного ухода за зубами, владеть основными правилами гигиены полости рта.

Учащиеся должны знать о значении органов зрения, слуха, обоняния в жизни человека, должны уметь различать свои ощущения, соблюдать правила гигиены, нормы поведения в обществе. Уметь проводить офтальмологическую зарядку, оценивать её значение.

Иметь представление о многообразии растений, какое место они занимают в жизни человека, знать о лекарственных растениях, об опасности ядовитых представителей растительного мира. Знать и понимать важность правил поведения в природе.

Должны знать о сложности движения транспорта и пешеходов, учиться контролировать свои действия при экстремальных ситуациях. Иметь представление о навыках поведения.

Дети должны знать, что такое активное и пассивное курение, уметь видеть отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье человека.

Знать правила вежливости, необходимость их соблюдения в школе и дома, учиться контролировать свои эмоции, знать особенности своей памяти, внимания, мышления, иметь представление о психическом здоровье.

Знать части тела человека, основную работу систем органов человека, их взаимосвязь, значение сохранения правильной осанки, проведение дыхательной гимнастики, значение и гигиена кожи.

Владеть понятием о режиме питания, как и где, хранить продукты питания, Знать о роли белков, жиров, углеводов в жизни человека, для роста и развития организма, о влиянии питания на индивидуальное здоровье.

Знать и понимать смысл взаимосвязи: Здоровое питание – здоровые зубы – здоровый организм. Соблюдать правила ухода за полостью рта, необходимость посещения стоматолога. Знать о значении органов чувств в жизни человека, заботиться о сохранении своего зрения, слуха, соблюдать правила гигиены. Проводить офтальмологическую зарядку. Знать группы растений, как их использовать, лекарственные растения и правила их применения, оказание первой медицинской помощи при укусах насекомыми и животными. Соблюдать правила поведения в природе. Знать важность соблюдения правил дорожного движения, уметь оценивать и правильно себя вести в сложившихся экстремальных ситуациях.

Знать о «вредных» и «полезных» привычках, значимость и необходимость здорового образа жизни, уметь сказать «нет» «вредным» привычкам.

Видеть важность соблюдения правил поведения в общественных местах, в школе, дома, учиться управлять своими эмоциями, развитие памяти, наблюдательности, уметь фантазировать, иметь представление о психическом здоровье, о влиянии стресса на состояние здоровья человека.

**Участники программы:** В реализации программы участвуют обучающиеся 6 класса.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на год, 2 часа в неделю.

**Формы занятий.** Занятия в классе и в природе. Уроки – путешествия. Уроки – КВН. Праздники. Игры. Викторины. Экскурсии.

### **1. Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные:**

- самоопределение
- смыслообразование
- самооценка и личностное самосовершенствование
- нравственно-этическая установка на ЗОЖ.

***Регулятивные:***

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя
- планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы
- высказывать свою версию на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии

***Познавательные:***

- делать предварительный отбор источников информации
- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса

***Коммуникативные:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи
- слушать и понимать речь других
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

***Результаты первого уровня*** (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).  
Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о значении режима питания, способах

сохранения и укрепление здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

***Ученик научится:***

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- строить речевые высказывания в устной форме;
- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

***Результаты второго уровня*** (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром).

***Ученик научится:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

***Результаты третьего уровня*** (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

***Ученик научится:***



- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

### **Предметные:**

Программа нацелена на развитие:

- способности человека понимать, использовать, оценивать тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни (читательская грамотность);
- способности человека осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов в связи с естественнонаучной проблематикой; понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технология оказывают влияние на материальную, интеллектуальную и культурную сферы общества; проявлять активную
- гражданскую позицию при рассмотрении проблем, связанных с естествознанием (естественнонаучная грамотность)<sup>4</sup>;

### **Метапредметные:**

5 класс - находит и извлекает информацию о естественнонаучных явлениях в различном контексте

6 класс - находит и извлекает информацию о естественнонаучных явлениях в различном контексте;

объясняет и описывает естественнонаучные явления на основе имеющихся научных знаний

## 2. Содержание курса

**Участники программы:** В реализации программы участвуют обучающиеся 5 и 6 класса.

**Сроки реализации программы:** Программа рассчитана на два года, 2 часа в неделю. (136 часов, в 5 кл- 68 часов, в 6 кл.- 68 часов)

**Формы занятий.** Занятия в классе и в природе. Уроки – путешествия. Уроки – КВН. Праздники. Игры. Викторины. Экскурсии.

## 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

### 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Точка Роста (использование оборудования)
1	1. Введение. Уроки здоровья.	10ч	-развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности; -воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества,	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты.

			коммуникабельности, самостоятельности;	
	<b>В здоровом теле – здоровый дух</b>	<b>13ч</b>	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик ЧСС) Цифровая лаборатория по физиологии (артериальное давление)
	<b>Питание</b>	<b>19ч</b>	-развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления; -формирование у обучающихся опыта самостоятельной образовательной, проектно-исследовательской деятельности; -развитие творческих способностей учащихся;	Микроскоп цифровой, микропрепараты
	<b>От охраны здоровья к успеху в учебе»</b>	<b>23ч</b>	-овладение обучающимися ключевыми компетенциями, составляющими основу дальнейшего успешного образования; -развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности;	Цифровая лаборатория по экологии
	<b>Заключение</b>	<b>3ч</b>	-развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации	

			обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности;	
<b>Итого</b>		<b>68ч</b>		

#### 4. Календарно– тематическое планирование, 5 класс

№ п/п	Кол-во уроков	Дата проведения	Формы деятельности	Тема урока
<b>1. Введение. Уроки здоровья. 10 ч</b>				
1	1		беседа	Биологическая и социальная природа человека
2	1		работа в парах, беседа	Место человека в живой природе
3	1		дискуссия в формате свободного обмена мнениями	Здоровье человека. Здоровый образ жизни.
4	1		круглый стол	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.
5	1		беседа, конкурс	Основные культурно-гигиенические навыки самообслуживания.
6	1		обсуждение, игра	Режим дня. Работоспособность
7	1		мини-проекты	Сон – лучшее лекарство.

8	1		обсуждение, беседа	Биологические ритмы
9	1		урок- практикум	Практикум.
10	1		экскурсия	Экскурсия
<b>В здоровом теле – здоровый дух – 13 ч</b>				
11	1		круглый стол	От игры к спорту один шаг.
12	1		проект	История Олимпийских игр.
13	1		игра	Подвижные игры.
14	1		игра	Подвижные игры.
15	1		игра	Народные игры.
16	1		игра	Народные игры.
17	1		урок -практикум	Элементы ритмической гимнастики.
18	1		урок -практикум	Элементы ритмической гимнастики.
19	1		урок -практикум	Игры с мячом.
20	1		урок -практикум	Игры с мячом.
21	1		урок -исследование	Творческий проект «Игротека».
22	1		урок -исследование	Творческий проект «Игротека».
23	1		урок -практикум	Эстафета здоровья
<b>Питание- 19ч</b>				
24	1		беседа, обсуждение	

				Культура питания. Этикет
25	1		круглый стол	Питание – необходимое условие для жизни человека.
26	1		урок-исследование	Золотые правила питания.
27	1		проект	Жиры, белки и углеводы - что важнее?
28	1		обсуждение	Витамины.
29	1		исследование	Пищевые добавки в нашей жизни
30	1		самостоятельная работа	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта
31	1		лекция	Здоровье - это здорово
32	1		исследование	Продукты разные нужны, блюда разные важны
33	1		сообщения	Режим питания
34	1		практикум	Энергия пищи
35	1		самостоятельная работа	Где и как мы едим
36	1		исследование	Ты- покупатель
37	1		беседа	Ты готовишь себе и друзьям
38	1		сообщения	Кухни разных народов
39	1		сообщения	Кулинарная история
40	1		исследования	Как питались на Руси и в России

41	1		виртуальная экскурсия	Необычное кулинарное путешествие
42	1		практикум	Составляем формулу правильного питания
<b>От охраны здоровья к успеху в учебе- 23ч</b>				
43	1		лекция, практикум	Гигиена позвоночника. Сколиоз
44	1		сообщения	Плоскостопие
45	1		практикум	Практикум. Определение плоскостопия
46	1		доклады	Развитие опорно-двигательной системы
47	1		беседы, сообщения	Укрепление иммунитета
48	1		Практикум	Первая помощь при кровотечениях
49	1		сообщения	Гигиена дыхания
50	1		практикум, работа в парах	Практикум. Дыхательная гимнастика
51	1		сообщения	Гигиена дыхания
52	1		выпуск памятки	Питьевой режим
53	1		игра	Закаливание
54	1		исследование	Почему устают глаза
55	1		сообщения	Заболевания и повреждения глаз
56	1		работа в парах, беседы	Переутомление и утомление
57	1		сообщения	Как защитить себя от болезни

58	1		беседы, встреча с мед.сестрой	Вредные привычки
59	1		беседы, встреча с мед.сестрой	Вредные привычки
60	1		оформление памятки	Как и чем можно отравиться
61	1		лекция	Наследственные и врожденные заболевания
62	1		сообщения, беседа	О вреде наркотических веществ
63	1		самостоятельная работа	Творческий проект
64	1		самостоятельная работа	Выполнение проекта
65	1		публичное выступление	Защита проекта
<b>Заключение -3ч</b>				
66			самостоятельная работа	Проект «Как сохранить здоровье»
67			публичное выступление	Защита проекта
68			публичное выступление	Защита проекта



**5. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**6 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Воспитательный потенциал</b>	<b>Точка Рост (использование оборудования)</b>
1	Быть здоровым	8ч	-развитие способностей, удовлетворение познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты
2	Строение организма	8ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты.
3	Школа здоровой жизни	8ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик ЧСС)
4	Правила ухода за зубами	4ч	-развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты
5	Самопознание через ощущение, чувство, образ	6ч	-формирование у обучающихся опыта самостоятельной образовательной, проектно-исследовательской деятельности;	
6	Мир вокруг нас	8ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки,	

			взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	
7	Правила дорожного движения. Предупреждение травматизма.	6ч	-воспитание дисциплинированности, усидчивости, взаимовыручки, взаимопомощи, сотрудничества, коммуникабельности, самостоятельности;	
8	Привычки «вредные» и «полезные»	6ч	развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления;	Микроскоп световой, цифровой, микропрепараты
9	Межличностные отношения.	8ч	развитие навыков умственного труда, познавательных потребностей, гибкости мышления;	
	Итоговое занятие	6ч	формирование у обучающихся опыта самостоятельной образовательной, проектно-исследовательской деятельности	
		68 ч		

### 5. Календарно– тематическое планирование, 6 класс

Раздел	Тема занятия	Количество часов	Сроки
<b>1. Человек и окружающая среда. (8)</b>	Быть здоровым. Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	2	

	Занятие на природе. Режим дня. Значение свежего воздуха для организма, температурный режим. Значение закаливания для организма. Воздушные, водные, солнечные процедуры. Защитные силы организма. Сон и его значение.	2	
	Чередование умственной и физической деятельности в учебном процессе. Мода и здоровье. Экология помещения. Народная медицина. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомляемость.	2	
	Движение для здоровья. Проведение зарядки на улице. Разработка комплекса упражнений. Двигательная активность и здоровье человека. Двигательные игры на спортивной площадке.	2	
<b>2. Как устроен человек (8)</b>	Строение организма. Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Правильная осанка. Проведение зарядки на спортивной площадке.	2	
	Посещение аквапарка Н2О	2	
	Дыхательная гимнастика. Посещение парка «Н. Островского». Занятия на тренажерной площадке.	4	
<b>3. Школа здоровой жизни (4)</b>	Питание и эмоциональное состояние. Как мы едим, что мы едим. Режим питания. Пикник на природе.	2	
	Как и где хранить продукты питания. Витамины, их значение для роста и развития организма. Приготовление пищи. Экскурсия в школьную столовую.	2	
	Урок –экскурсия. Посещение городского музея.	4	
<b>4. Ослепительная улыбка на всю</b>	Заболевание зубов и десен, их предупреждения. Выбор зубной пасты. Понятие о молочных и постоянных зубах.	2	

<b>жизнь. (4)</b>	Урок-викторина "КВН в стране Здоровья"	2	
<b>5. Самопознание. (6)</b>	Самопознание через ощущение, чувство, образ. Зрение и забота о нем. Офтальмологическая зарядка. Строение органа слуха.	2	
	Осязание, обоняние. Значение органов чувств. Посещение кинотеатра.	4	
<b>6. Мир вокруг нас. (8)</b>	Экскурсия «Отрадный– город моего детства»	4	
	Посещение театра.	4	
<b>7. Будь осторожен! (6)</b>	Правила дорожного движения. Предупреждение травматизма.	2	
	Первая помощь при травмах. Поведение при возникновении экстремальных ситуациях.	2	
	Урок- Викторина по ПДД	2	
<b>8. Профилактика аддиктивного поведения. (6)</b>	Привычки «вредные» и «полезные». Прогулка на природу.	2	
	Курить – здоровью вредить. Влияние табака на организм. Наркотики. Алкоголь.	2	
	Посещение библиотеки	2	
<b>9. Я и другие. (8)</b>	Межличностные отношения. Правила вежливости. Вежливые слова и обращения.	2	
	Психическое здоровье. Стресс как фактор, влияющий на здоровье.	2	
	Поведение в общественных местах.	4	
<b>Итоговое занятие (6)</b>	Практическое занятие «Народные игры»	2	
	Практическое занятие «Подвижные игры».	2	
		68	

Учащиеся должны знать:

- понятие «здоровый образ жизни», значение свежего воздуха и закаливания для организма,
- о влиянии факторах окружающей среды на организм человека,
- о роли движений для человека,
- знать части тела их функции, отделы скелета, понятие правильной осанки,
- знать где и как хранить продукты питания,
- о витаминах и их значении для роста и развития организма,
- знать о гигиене полости рта,
- о восприятии мира через органы чувств,
- многообразии растений и использовании их человеком,
- правила поведения в природе, правила дорожного движения,
- знать о правилах поведения в общественных местах, при встрече с незнакомыми людьми.

Учащиеся должны уметь:

- вести дневник здоровья, составлять режим дня,
- проводить утреннюю зарядку, определять качество продуктов,
- уметь составлять меню, соблюдать гигиену полости рта,
- выбирать зубную пасту, распознавать ядовитые растения, грибы,
- уметь сказать «нет» вредным привычкам,
- уметь правильно себя вести при встрече с незнакомым людям,
- уметь вежливо себя вести в школе и дома, преодолевать стрессовые ситуации.

### **Список используемой литературы**

1. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс - М: просвещение, 1998 - 192стр.
2. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей \Под ред Н.П. Майоровой. - СПб.: Издательство «Образование-Культура», 2002 - 288стр.
3. Ольгин О. От абрикоса до яблока.- М.: Текст, 1994г
4. Родионов В.А. Я и другие. Ярославль: Академия развития, 2001г.
5. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. Для учащихся 5-7 классов. Санкт-Петербург, изд. «Петроградский и К°» 1998г.
6. Титов С.В. Здравствуй лето! Волгоград: Учитель, 2003г.
7. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988 - 191стр

