

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 118 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

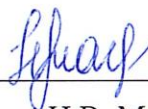
учителей старшей школы



А.Р. Мкртчян  
протокол №1  
от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Методист



Н.В. Маслова  
протокол педсовета №1  
от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 118



В.В. Носачёв  
приказ № 265-У  
от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровье»**

**для обучающихся 5-11 классов**

2025 – 2026 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа внеурочной деятельности учащихся по формированию здорового и безопасного образа жизни для 5-11 классов на основе авторской программы доктора медицинских наук Касаткина В. Н.

Рост образования в обществе – необходимый, если не самый важный, элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этом плане на образование как целостную государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится помимо прочих задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, составлена с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5–9 классы

#### Раздел 1. Самопознание

*Знание своего тела.*

Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Гомеостаз как условная норма состояния организма (сенсорной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, эндокринной, половой). Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь осуществить простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, температура тела, тесты на силу, выносливость, гибкость и координацию). Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь различать отклонение от

нее. Понимать индивидуальные особенности строения тела. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей. Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности; тепловой режим.

*Самопознание через ощущение, чувство и образ.*

Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживание отчуждения, дисморфофобия и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.

**О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы** (ученик может).

Уметь имитировать различные эмоциональные проявления. Уметь распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия, мысли о самоубийстве. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

## **Раздел 2. Я и другие**

*Положение личности в группе, ролевые позиции в группе.* Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. «Инструментарий общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

**О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы** (ученик может).

Умение представить себя в выгодном свете в различных модельных группах. Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор. Уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу. Иметь навык принятия самостоятельного решения. Уметь аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями. Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Уметь принять самостоятельные и коллективные решения в

модельных условиях. Иметь навыки выхода из группы. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Понимать структуру собственной семьи, осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, ее естественной трансформации во времени. Занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.

### **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

#### *Гигиена тела.*

Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены подростков: мальчиков и девочек. Пользование предметами личной гигиены.

**О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы** (ученик может).

Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами. Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены.

#### *Гигиена полости рта.*

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

**О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы** (ученик может).

Уметь выбрать зубную щетку, зубную пасту. Менять щетку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца. Уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели, силаиты и др.) Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.

#### *Гигиена труда и отдыха.*

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (секции, подвижные игры, любимые виды спорта). Иметь навыки снятия утомления глаз. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями.

*Профилактика инфекционных заболеваний.*

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.

Эпидемия, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. Туберкулёз, его предупреждение.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях. Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров в декретированном возрасте. Иметь чёткие представления о своём поведении при подозрении на инфекционное заболевание. Иметь позитивное отношение к вакцинации.

#### **Раздел 4. Питание и здоровье**

*Питание – основа жизни.*

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь готовить разнообразные основные блюда. Уметь составить индивидуальное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма. Уметь организовать собственное питание в течение рабочего дня. Уметь различать ядовитые и неядовитые грибы. Избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья. Иметь навык избежания незнакомых растений и ягод.

#### *Гигиена питания.*

Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Иметь навыки оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды. Уметь оценить правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.

### **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

#### *Безопасное поведение на дорогах.*

Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус. Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения группой. Ребёнок носит очки. Безопасное поведение в транспорте — зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Иметь навык самоконтроля. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть приближающийся издалека автомобиль. Уметь безопасно переходить дорогу или через пути на железнодорожных полотнах. Понимать свою личную ответственность за безопасность на дороге. Иметь критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.

#### *Бытовой и уличный травматизм.*

Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности при экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка Правила безопасности при обращении с открытым огнём. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь обращаться с пиротехническими средствами, продаваемыми в магазинах, открытым огнём. Уметь оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей, организовать оказание полноценной помощи.

*Поведение в экстремальных ситуациях.*

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях. Знать, за счёт каких действий можно предупредить или минимизировать повреждение в случае стихийных бедствий или техногенных катастроф. Владеть элементарными навыками самообороны. Знать средства спасения утопающего на воде в тёплое и холодное время года, последовательность действий при спасении и умение их выполнить.

## **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

*Выбор медицинских услуг.*

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь обратиться за медицинской помощью. Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в поликлинике.

*Обращение с лекарственными препаратами.*

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарств. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарствами. Злоупотребление медикаментами. Побочные действия лекарств.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Знать минимальный арсенал лекарств, которые применяют без назначения врача. Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из этого арсенала с учётом индивидуальной переносимости лекарств. Уметь принять первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства.

### **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ**

*«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества (ПВ).* История распространения этих веществ. Жизненный стиль человека, зависящего от ПВ. Ложные представления о допустимости употребления ПВ. Зависимость от ПВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Побочные действия при употреблении ПВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, алкоголя и табака. Изменение поведения человека, связанное с употреблением ПВ.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» ПВ могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные».

Иметь сформированные навыки отказа от употребления ПВ в группе. Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени. Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения.

### Тематическое планирование (5-9 классы)

№ урока	Темы учебных разделов и занятий				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1/сент	<b>Введение</b> (1 час). Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»				
<b>Раздел 1. Самопознание (1 час)</b>					
2/сент	<p><i>Телосложение.</i> Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Особенности телосложения человека. <i>Практическая работа.</i> Антропометрия (подсчёт пульса, измерение роста, массы тела, объёма грудной клетки)</p>	<p><i>Телосложение.</i> Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врождённые аномалии в строении тела человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на гибкость</p>	<p><i>Телосложение.</i> Ткани. Органы, системы органов человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на координацию движений</p>	<p><i>Телосложение.</i> Особенности функционирования различных систем органов человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на силу</p>	<p><i>Телосложение.</i> Саморегуляция систем органов человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на выносливость</p>
	<p><i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Основные системы организма (дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и др.)</p>	<p><i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Функции основных систем органов как условие сохранения гомеостаза</p>	<p><i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Взаимосвязь строения и функций основных систем органов</p>	<p><i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления</p>	<p><i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания</p>
	<p><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Самооценка. Какие факторы на неё влияют</p>	<p><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом</p>	<p><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия)</p>	<p><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей</p>	<p><i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Взаимосвязь физического и психологического здоровья</p>
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>					
	Знать особенности телосложения человека.	Понимать индивидуальные особенности строения тела.	Соблюдать адекватный для своего организма режим	Иметь представление о физиологической норме.	Уметь различать отклонения от

	Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса и др.). Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки.	Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других. Уметь распознавать такие состояния, как страх, высокая тревожность, агрессия, мысли о самоубийстве	нагрузок, труда, отдыха, питания, тепловой режим. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях	Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения	собственной физиологической нормы. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Избегать рискованных для здоровья форм поведения
--	---	--	--	---	---

**Раздел 2. Я и другие (1 час)**

<i>З/окт</i>	<i>Положение личности в группе.</i> Рольевые позиции в группе	<i>Положение личности в группе.</i> Типологизация групп	<i>Положение личности в группе.</i> Референтные группы	<i>Положение личности в группе.</i> Формальные и неформальные группы	<i>Положение личности в группе.</i> Роль лидера в формальной и неформальной группе
	<i>Базовые компоненты общения.</i> Внимание. Слушание	<i>Базовые компоненты общения.</i> Произвольное и произвольное внимание. Активное слушание	<i>Базовые компоненты общения.</i> Виды и формы общения	<i>Базовые компоненты общения.</i> Вербальное и невербальное общение	<i>Базовые компоненты общения.</i> Особенности общения подростков в группе
	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Критика и её виды	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Способы реагирования на критику	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Отношения между мальчиками и девочками	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Конфликты с родителями, друзьями, учителями	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Взаимовлияние людей. Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций
	<i>Тактика взаимодействия.</i> Сотрудничество, невмешательство	<i>Тактика взаимодействия.</i> Диктат	<i>Тактика взаимодействия.</i> Конструктивная критика, поддержка, убеждение	<i>Тактика взаимодействия.</i> Конфронтация	<i>Тактика взаимодействия.</i> Групповое давление. Способы манипулирования людьми
	<i>Тренинг. Умение определять свою роль в</i>	<i>Тренинг. Умение применять правила коммуникации в</i>	<i>Тренинг. Умение принимать самостоятельное решение</i>	<i>Тренинг. Определение степени конфликтности</i>	<i>Тренинг. Умение противостоять</i>

	группе и работать для достижения общей цели	модельной ситуации			групповому давлению
	<i>Ролевые позиции в семье.</i> Человек в семье	<i>Ролевые позиции в семье.</i> Семья и её функции	<i>Ролевые позиции в семье.</i> Права и обязанности ребёнка в семье	<i>Ролевые позиции в семье.</i> Психологический климат семьи	<i>Ролевые позиции в семье.</i> Правовые аспекты семейного взаимодействия
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>					
	Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор. Понимать структуру собственной семьи	Уметь критиковать, хвалить, принимать похвалу. Осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, её естественной трансформации во времени	Иметь навык принятия самостоятельного решения. Иметь навыки выхода из группы	Уметь аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями	Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе
<b>Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (1 час)</b>					
4/ нояб	<i>Гигиена тела.</i> Особенности кожи, микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица, рук. Уход за ногами	<i>Гигиена тела.</i> Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями	<i>Гигиена тела.</i> Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены	<i>Гигиена тела.</i> Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами	<i>Гигиена тела.</i> Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях
	<i>Гигиена полости рта.</i>	<i>Гигиена полости рта.</i>	<i>Гигиена полости рта.</i>	<i>Гигиена полости рта.</i>	<i>Гигиена полости рта.</i>

Средства гигиены полости рта	Выбор зубной щётки, зубной пасты	Заболевание зубов, дёсен; меры их профилактики	Питание и здоровье зубов	Профилактические осмотры у стоматолога
<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Режим учёбы, отдыха и сна. <i>Практическая работа.</i> Составление режима дня, с учётом возрастных особенностей	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире
<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытьё рук, ношение маски и т.д.	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления. Профилактика	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём

***Ожидаемый результат (ученик должен)***

Иметь навыки гигиены. Уметь выбрать зубную щётку, зубную пасту. Уметь составить усреднённый режим дня на неделю и следовать ему. Иметь уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями	Уметь подобрать гигиенические средства по уходу за телом. Менять зубную щётку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности	Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены. Уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта. Иметь навыки снятия утомления с глаз	Иметь потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год. Своевременно определять субъективные признаки переутомления	Соблюдать правила ухода за своей кожей. Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома
--	---	--	---	---

**Раздел 4. Питание и здоровье (1 час)**

5/дек	<i>Питание – основа жизни.</i> Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения	<i>Питание – основа жизни.</i> Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания	<i>Питание – основа жизни.</i> Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья. Пищевые риски, опасные для здоровья	<i>Питание – основа жизни.</i> Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и фруктов в рационе человека	<i>Питание – основа жизни.</i> Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье
	<i>Гигиена питания.</i> Правила хранения продуктов и блюд. <i>Практическая работа.</i> Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Правила ухода за посудой. Средства ухода за посудой	<i>Гигиена питания.</i> Болезни, передаваемые через пищу. <i>Практическая работа.</i> Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд	<i>Гигиена питания.</i> Сервировка стола, оформление блюд. <i>Практическая работа.</i> Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. Режим питания в течение рабочего дня	<i>Гигиена питания.</i> Значение режима питания в сохранении здоровья. <i>Практическая работа.</i> Составление индивидуального меню на неделю с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ. Традиции приёма пищи в разных странах	<i>Гигиена питания.</i> Питание во время экзаменов, в походах. <i>Практическая работа.</i> Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования

**Ожидаемый результат (ученик должен)**

	Уметь различать ядовитые и неядовитые ягоды и грибы. Иметь навык оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением	Уметь организовать собственное питание в течение рабочего дня. Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке	Уметь избегать пищевые факторы риска, опасные для здоровья. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды	Уметь составить индивидуальное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма	Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание
--	---	---	---	--	--

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (1 час)**

б/январь	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Ситуации	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Пересечение улицы по	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Правила движения велосипеда.	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Посадка в общественный	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Безопасное поведение
----------	---	---	---	---	---

самостоятельного движения ребёнка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору	пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке	Правила поведения на железнодорожных путях	транспорт. Выход из автобуса (троллейбуса, маршрутного такси). Опасность движения группой	в транспорте – зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение правил дорожного движения
<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Правила безопасности при обращении с открытым огнём и пиротехническими средствами. Укусы зверей, змей, насекомых	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты. Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Правила поведения на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Воздействие электрического тока на организм. Работа с бытовыми электроприборами. Электро травма. Оказание первой медицинской помощи	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой). Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации
<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в экстремальных ситуациях в городе и деревне. Поведение в экстремальной ситуации «незнакомец». Правила поведения на пожаре. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях. Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. Психологическая служба доверия	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горевания и печали
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>				
Иметь навык самоконтроля. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное	Уметь безопасно переходить дорогу. Уметь оказать элементарную помощь пострадавшему	Уметь безопасно переходить дорогу, железнодорожные пути. Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях	Понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге. Уметь	Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил поведения на дороге.

	отношение к звуковым сигналам, шуму машин. Знать правила пользования пиротехническими средствами			прогнозировать травмоопасные ситуации и избегать их	Владеть приёмами конструктивного решения конфликтных ситуаций
--	---	--	--	---	---

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (1 час)**

7/1 февр	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Обязательное медицинское страхование	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Альтернативная медицина, её влияние на организм человека. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров
	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Рецепт. Лекарство. Аптека	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Правила употребления лекарственных препаратов	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Опасность самолечения	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств

**Ожидаемый результат (ученик должен)**

	Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении (на примере поликлиники). Знать о пользе и вреде медикаментов, осторожно обращаться с медикаментами, которые хранятся дома	Уметь обращаться за плановой мед помощью в поликлинику. Знать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые принимают без назначения врача	Уметь обращаться за экстренной медицинской помощью. Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из имеющегося арсенала с учётом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз	Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования. Уметь принимать первые меры при развитии побочного действия лекарства	Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и, на его основе, навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам. Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарственного
--	---	--	---	--	--

					препарата
<b>Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (1 час)</b>					
8/ март	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Почему люди употребляют ПАВ	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Поведение с людьми, употребляющими ПАВ	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Жизненный стиль человека, зависимого от ПАВ	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем
9/10 апр	<i>Последствия употребления ПАВ.</i> Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя	<i>Последствия употребления ПАВ.</i> Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ	<i>Последствия употребления ПАВ.</i> Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ	<i>Последствия употребления ПАВ.</i> Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах	<i>Последствия употребления ПАВ.</i> Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>					
	Иметь навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах	Иметь сформированные навыки отказа от употребления ПАВ в группе	Иметь сформированное представление о том, что «легальные» ПАВ могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»	Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени	Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения
11/ май	<b>Обобщение (1 час).</b> Моё здоровье – моё богатство!				

## Раздел 1. Самопознание

*Знание своего тела.*

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности. Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его. Доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов.

*Самопознание через ощущение, чувство и образ.*

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я-концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, тендерных позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции. Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье. Уметь ставить для себя реалистичные цели и планировать пути их достижения. Иметь навыки критического мышления.

## Раздел 2. Я и другие

*Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.* Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат и семье. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками. Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Уметь выявлять ситуации манипулирования. Уметь распознать ситуации группового давления и уметь противостоять им. Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях.

## Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

*Гигиена тела.*

Выбор гигиенических средств для ухода за телом.

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Иметь потребность сохранять свое тело и одежду в чистоте. Не иметь заболеваний, связанных с нарушением правил ухода за кожей.

*Гигиена полости рта.*

Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Не иметь впервые выявленных кариозных зубов в течение периода обучения в старшей школе.

*Гигиена труда и отдыха.*

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок. Знать индивидуальную норму нагрузок. Своевременно определять субъективные признаки утомления. Уметь противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

*Профилактика инфекционных заболеваний.*

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями. Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путем. Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.

#### **Раздел 4. Питание и здоровье**

*Питание – основа жизни.*

Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания, ожирение. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Уметь организовать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи. Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах.

*Гигиена питания.*

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Умение интерпретировать данные этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

#### **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

*Безопасное поведение на дорогах.*

Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути. Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дороге. Уметь объяснить младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и продемонстрировать их на примере реальной улицы. Знать о видах наказаний за нарушение ПДД.

*Бытовой и уличный травматизм.*

Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовыми приборами). Травматизм в местах массового скопления людей. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций. Уметь обратиться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе. Уметь пользоваться строительным инвентарем и бытовой техникой. Иметь навыки измерения основных жизненных функций. Уметь оказывать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, провести мероприятия по восстановлению жизненных функций.

*Поведение в экстремальных ситуациях.*

Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуации печали и горя. Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации. Владеть навыками самоконтроля, совладания с паническими реакциями.

## **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

*Выбор медицинских услуг.*

Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования. Уметь выбрать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею комплекта документов.

*Обращение с лекарственными препаратами.*

Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.

О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).

Иметь навыки прочтения аннотации или рецепта перед приемом лекарства. Иметь представление о возможности несовместимости лекарств или наличия потенцирующего эффекта. Уметь учитывать его при применении ранее не использованных лекарств.

## **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ**

*Основные виды психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.*

*О ж и д а е м ы е р е з у л ь т а т ы (ученик может).*

Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение как сложно излечимые заболевания. Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ. Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически её оценивать.

### Тематическое планирование (10-11 классы)

№ урока	Темы учебных разделов и занятий	
	10 класс	11 класс
1/сент	<b>Введение</b> (1 час). Предмет, задачи и перспективы изучения курса «Здоровья»	
<b>Раздел 1. Самопознание (1 час)</b>		
2/сент	<i>Знание своего тела.</i> Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных странах. Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки	<i>Знание своего тела.</i> Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и /или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма
	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я-концепция, понятие о локусе контроля	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Представление о психологии пола, гендерных позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>		
	Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха,	Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его.

	<p>питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.</p> <p>Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.</p> <p>Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции.</p> <p>Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье</p>	<p>Доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов.</p> <p>Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их достижения.</p> <p>Иметь навыки критического мышления</p>
<b>Раздел 2. Я и другие (1 час)</b>		
3/окт	<p><i>Межличностные отношения.</i></p> <p>Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество.</p> <p>Человек в семье. Семья и её функции</p>	<p><i>Межличностные отношения.</i></p> <p>Психологический климат семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия.</p> <p>Способы манипулирования людьми</p>
	<p>Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика.</p> <p>Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Принятие решения в группе</p>	<p>Межличностные конфликты в группе, их типология и пути разрешения.</p> <p>Конформизм и самостоятельность, лидерство.</p> <p>Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью</p>
	<p><i>Тренинг.</i> Применение различных форм группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра и т.д.) в различных модельных ситуациях</p>	<p><i>Тренинг.</i> Выработка навыков поведения в конфликтных ситуациях</p>
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>		
	<p>Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками.</p> <p>Уметь распознавать ситуации группового давления и противостоять им.</p> <p>Уметь оценивать эффективность группового взаимодействия</p>	<p>Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми.</p> <p>Уметь выявлять ситуации манипулирования.</p> <p>Уметь кооперироваться в различных ситуациях.</p> <p>Уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении.</p> <p>Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях.</p> <p>Уметь составить реальный план группового взаимодействия и поэтапно его осуществлять</p>
<b>Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (1 час)</b>		
4/нояб	<p><i>Гигиена тела.</i></p> <p>Выбор гигиенических средств по уходу за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.</p> <p>Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья</p>	<p><i>Гигиена тела.</i></p> <p>Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.</p> <p>Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья</p>

	<p><i>Гигиена полости рта.</i> Выбор средств гигиены полости рта с учётом индивидуальных особенностей организма</p>	<p><i>Гигиена полости рта.</i> Правила индивидуального подбора средств гигиены полости рта, их хранения и смены</p>
	<p><i>Гигиена труда и отдыха.</i> Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований</p>	<p><i>Гигиена труда и отдыха.</i> Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации</p>
	<p><i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> ВИЧ/СПИД, гепатиты В и С, пути передачи. Способы предупреждения инфекций</p>	<p><i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> «Группы риска» по заражению ВИЧ/СПИД, гепатитом В и С, инфекциями, передаваемыми половым путём</p>
<b><i>Ожидаемый результат (ученик должен)</i></b>		
	<p>Иметь потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Постоянно следить за состоянием зубов, посещать стоматолога не реже 1 раза в год. Уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок. Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей, в том числе флюорографию не реже 1 раза в год</p>	<p>Соблюдать правила ухода за своей кожей. Знать индивидуальную норму нагрузок. Владеть техниками восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок. Уметь противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам. Знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путём. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями</p>
<b>Раздел 4. Питание и здоровье (1 час)</b>		
5/дек	<p><i>Питание – основа жизни.</i> Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д.). Экологически чистые продукты питания. Их роль в сохранении здоровья</p>	<p><i>Питание – основа жизни.</i> Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Болезни питания, анорексия, ожирение. Правила поведения в местах общественного питания (кафе, рестораны и др.). Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжёлые металлы, пестициды, плесень</p>
	<p><i>Тренинг.</i> Составление индивидуального меню во время экзаменов, адекватного физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям</p>	<p><i>Тренинг.</i> Умение интерпретировать данные этикетки продуктов. Умение оценивать соотношение цены и качества при покупке продуктов питания</p>
<b><i>Ожидаемый результат (ученик должен)</i></b>		
	<p>Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах. Уметь выбирать на прилавках магазинов безопасные для</p>	<p>Уметь организовать рациональное питание в семье с учётом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей членов семьи. Уметь интерпретировать данные этикетки продуктов</p>

	здоровья продукты	
<b>Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (1 час)</b>		
6/январь	<p><i>Безопасное поведение на дорогах.</i>  Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути.  Ответственность за нарушение правил дорожного движения</p> <p><i>Бытовой и уличный травматизм.</i>  Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками.  Техника безопасности в быту.  Травматизм в местах массового скопления людей.  Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания.</p> <p><i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>  Модели поведения людей в экстремальных ситуациях</p>	<p><i>Безопасное поведение на дорогах.</i>  Расчёты траектории движения транспорта.  Дорога глазами водителя</p> <p><i>Бытовой и уличный травматизм.</i>  Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений.  Прогноз развития травмоопасной ситуации. Меры предупреждения травмы.  Строительство и техника безопасности.  Элементы реанимации. Сердечно-лёгочная реанимация</p> <p><i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i>  Поведение в ситуациях массовой паники. Навыки самоконтроля</p>
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>		
	<p>Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дороге.  Владеть приёмами конструктивного решения конфликтных ситуаций.  Уметь оказать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, провести мероприятия по восстановлению жизненных функций</p>	<p>Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и демонстрировать их на примере реальной улицы.  Знать о видах наказания за нарушение правил дорожного движения.  Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и своевременно принимать меры по избежанию травмы.  Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации</p>
<b>Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (1 час)</b>		
7/февраль	<p>Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача.  Оказание помощи в различных медицинских учреждениях.  Врачебная тайна.  Передозировка лекарственных средств. Первая помощь</p>	<p>Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг.  Обязательное и добровольное медицинское страхование.  Нетрадиционная медицина. Опасность самолечения</p>
<b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b>		
	<p>Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования.  Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарственного препарата</p>	<p>Уметь выбрать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею комплекта документов.  Иметь представление о возможности несовместимости лекарственных препаратов</p>
<b>Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (1 час)</b>		
8/10/март, апр	<p>Основные виды психоактивных веществ.  Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем.</p>	<p>Социальные, психологические и физиологические последствия употребления ПАВ.  Помощь социума людям, прекратившим употребление ПАВ.</p>

	Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика	Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ
<i><b>Ожидаемый результат (ученик должен)</b></i>		
	Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение как трудноизлечимые заболевания	Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ. Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически её оценивать
11	<b>Обобщение</b> (1 час). Моё здоровье – моё богатство!	

Список использованной литературы.

1. Программа «Здоровье», д.м.н. Касаткина В.П. Вестник образования № 12-2019.
2. Комплексная программа «Здоровье» Марочкина М.А. Пашковская Е.П. Фестиваль педагогических идей «Первое сентября», -2019.
3. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ. 1-11 КЛАССЫ «ЗДОРОВЬЕ» под ред. В.Н.Касаткина и Л.А. Щеплягиной. Дрофа, 2019 г.
4. «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ В ШКОЛЕ, СОДЕЙСТВУЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЮ» - под ред. А.Г.Румянцева. Дрофа, 2019 г.
5. «ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ШАГИ ПО СОЗДАНИЮ ШКОЛЫ, СОДЕЙСТВУЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЮ». Авторы: В.Н.Касаткин, С.М.Чечельницкая, Е.Л.Рачевский. Дрофа, 2019 г.
6. «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ В ШКОЛЕ». Авторы: Касаткин В.Н., Дрофа, 2002 г.
7. «ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ КУРЕНИЯ В ШКОЛЕ». Авторы: Касаткин В.Н., Дрофа, 2020 г., Дрофа, 2020.
8. «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАСИЛИЯ В ШКОЛЕ». Авторы: Касаткин В.Н., Дрофа, 2019.