

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Администрация муниципального образования "Муниципальный  
округ Граховский район Удмуртской Республики"  
МБОУ "Граховская СОШ им. А.В. Марченко"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Харитонов М.В.  
Приказ №1 от «25» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Петрова Т.Л.  
Приказ №106 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу  
**«Основы здорового образа жизни»**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
6-8 классы  
(вариант 1)

## Пояснительная записка

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 01.01.2011) раздел 2.9.;
3. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся

ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

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

Цели конкретизированы следующими задачами:

#### **Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»:**

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 является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **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.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### ***3. Коммуникативные УУД:***

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## Содержание программы

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- ✓ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- ✓ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- ✓ основы рационального питания;
- ✓ правила оказания первой помощи;
- ✓ способы сохранения и укрепление здоровья;
- ✓ основы развития познавательной сферы;
- ✓ свои права и права других людей;
- ✓ общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ✓ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с **принципами**:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;

- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы

#### **Формы работы:**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

#### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;
- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

**Календарно-тематическое планирование курса «Основы здорового образа жизни»**

**Класс: 5**

**Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Здоровое питание (6 часов)</b>					
1	1	Инструктаж. Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	Беседа	1	1 н
2	2	Здоровая пицца для всей семьи	Презентация семейного меню.	1	2 н
3	3	Я выбираю кашу.	Презентация - беседа. Викторина.	1	3 н
4	4	«Вредные продукты» - за и против.	Беседа.	1	4 н
5	5	Составление листовок о здоровом питании.	Практическое занятие	1	5 н
6	6	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Конкурс-защита листовок о здоровом питании	1	6 н
<b>Здоровый образ жизни (18 часов)</b>					
7	1	Режим дня – основа здорового образа жизни.	Беседа	1	7 н
8	2	Составление индивидуального режима дня.	Практическое занятие	1	8 н
9	3	На зарядку становись.	Игровая программа	1	9 н
10	4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	Беседа с элементами инструктажа. Встреча со школьной медсестрой.	1	10 н

11	5	«Происки колдуна инфекции».	Инсценировка.	1		11 н
12-13	6-7	Я презираю сигарету.	Беседа-презентация. Обсуждение. Конкурс рисунков «Мы против вредных привычек»	2		12-13 н
14	8	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	Тренинг.	1		14 н
15	9	Глаза - главные помощники человека.	Беседа. Тренинг.	1		15 н
16	10	Как сохранить улыбку красивой	Беседа	1		16 н
17	11	Сон – лучшее лекарство.	Беседа.	1		17 н
18	12	Как закаляться. Обтирание и обливание.	Презентация - беседа	1		18 н
19	13	Прививки от болезней.	Беседа	1		19 н
20	14	Как избежать отравлений	Беседа	1		20 н
21-22	15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	Беседа. Тренинг	2		21-22 н
23-24	17-18	КВН «Наше здоровье».	Игра	2		23-24 н
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>						
25-26	1-2	Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Беседа.	2		25-26 н
27	3	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	Беседа	1		27 н
28	4	Умей себя вести. Уроки этикета.	Практическое занятие.	1		28 н
29	5	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	Тренинг.	1		29 н
30	6	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	Викторина. Тренинг	1		30 н
31	7	Как вести себя в общественных местах.	Беседа. Тренинг.	1		32 н

32	8	Чем заняться после школы	Беседа	1		32 н
33	9	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	Беседа	1		33 н
34	10	«Поезд здоровья»	Игровая программа	1		34 н
		<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>		

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник 5 класса должен:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.

Класс: 6

Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Слагаемые здоровья (8 часов)</b>					
1-2	1-2	Инструктаж. Рациональное питание.	Беседа	2	1-2 н
3	3	Активная деятельность.	Практическое занятие по составлению комплекса упражнений для глаз, формирования осанки и т.д.	1	3 н
4	4	Положительные эмоции.	Ситуативный практикум	1	4 н
5-6	6-7	А началось всё с сухомытки.	Доклады обучающихся	2	5-6 н
7-8	7-8	Ещё раз о витаминах.	Викторина	2	7-8 н
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>					
9	1	Тренинг «Приветствие солнцу»	Практическое занятие	1	9 н
10	2	Живи разумом, так и лекаря не надо	Беседа	1	10 н
11	3	Дорога, ведущая в пропасть	Беседа с элементами дискуссии	1	11 н
12	4	Курить – здоровью вредить	Беседа	1	12 н
13	5	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	Беседа.	1	13 н
14	6	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет»	Тренинг	1	14 н

15	7	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	тренинг	1		15 н
16-17	8-9	КВН «Наше здоровье»	Викторина - игра	2		16-17 н
<b>Социальное здоровье ( 7 часов)</b>						
18	1	Что такое экология? Экология души.	Беседа	1		18 н
19	2	Природа – это наши корни, начало нашей жизни	Экологическая игра	1		19 н
20	3	Мама – слово-то какое!	Сочинение о маме	1		20 н
21-22	4-5	Моя семья. Традиции моей семьи	Доклады - презентации	2		21-22 н
23-24	6-7	Наедине с собой (тест на самооценку личности)	Психологический тренинг	2		23-24 н
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>						
25-26	1-2	Жизнь без вредных привычек	Ситуативный практикум	2		25-26 н
27	3	Умейте дарить подарки.	Беседа	1		27 н
28	4	Дружбой дорожить умеете.	Беседа. Тест «Умеешь ли ты дружить»	1		28 н
29	5	Законы нашей жизни.	Беседа с элементами проектной деятельности.	1		29 н
30	6	Правила нашего коллектива	Беседа с элементами проектной деятельности.	1		30 н
31	7	Что такое конфликт.	Беседа. Тренинг	1		32 н
32	8	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Занятие-семинар	1		32 н
33	9	Ваше поведение – это ваше всё!	Ролевая игра.	1		33 н
34	10	Поезд здоровья	Игровая программа	1		34 н
		<b>Итого:</b>		<b>34 ч</b>		

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник шестого класса должен:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Стремиться соблюдать двигательный режим, следить за осанкой.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.
- Знать, для чего делаются прививки.
- Владеть навыками переключения на разные виды деятельности с целью избегания утомления.

Класс: 7

Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>					
1-2	1-2	Инструктаж. Рабочее место и время	Беседа с элементами дискуссии	2	1-2 н
3	3	Учись беречь время	Беседа с элементами дискуссии, тест	1	3 н
4-5	4-5	Спорт в моей жизни	Сообщения обучающихся	2	4-5 н
6	6	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	Практическое занятие	1	6 н
7	7	Азбука безопасности	Беседа	1	7 н
8	8	Где чистота, там здоровье!	Беседа	1	8 н
9	9	Олимпиадник	Игра-викторина	1	9 н
<b>Питание – основа жизни (7 часов)</b>					
10	1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	Викторина	1	10 н
11	2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Презентация	1	11 н
12	3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	Беседа с элементами дискуссии	1	12 н

13	4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	Ситуативный практикум	1		13 н
14	5	Про еду и не только.	Викторина	1		14 н
15	6	Умеем ли мы правильно питаться	Беседа	1		15 н
16	7	Элементы жизни	Викторина	1		16 н
<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>						
17	1	О друзьях и дружбе	Беседа	1		17 н
18-19	2-3	«Нельзя» и «помни»	Беседа с элементами проектной деятельности	2		18-19 н
20	4	Шалость или проступок	Беседа с элементами дискуссии	1		20 н
21	5	Значение ювенальной юстиции	Беседа	1		21 н
22	6	Совесть – это категория нравственная	Беседа	1		22 н
23	7	Зависимость. Болезнь. Лекарства .	Беседа	1		23 н
24	8	Как сказать вредной привычке «нет».	Беседа - тренинг	1		24 н
25-26	9-10	В чем залог твоего успеха	Беседа. Ролевая игра	2		25-26 н
<b>Психическое и социальное здоровье (8 часов)</b>						
27	1	Как у вас с вниманием?	Беседа - Тестирование	1		27 н
28	2	Кто там думает левым?	Беседа - Тестирование	1		28 н
29	3	Умеете ли вы слушать?	Беседа - Тестирование	1		29 н
30	4	Телевидение ваш друг?	Беседа - Тестирование	1		30 н
31	5	Ваша компания?	Беседа - Тестирование	1		31 н
32-33	6-7	Поезд здоровья	Игровая программа	2		32-33 н
34	8	Резерв времени		1		34 н
		<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>		

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник седьмого класса должен:**

- Уметь составить индивидуальное меню с учетом физиологических потребностей организма.
- Владеть навыками оценки правильности и сроков хранения продуктов по их упаковке.
- Уметь составлять индивидуальный режим дня и следовать ему.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Знать, куда обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.
- Владеть навыками организации собственного питания в течение дня

**Класс: 8**

**Количество часов: 34 ч (1 ч в неделю)**

№ п/п	№ занятия по теме	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Здоровый образ жизни (8 часов)</b>					
1-2	1-2	Инструктаж. История видов спорта	Беседа. Презентация.	2	1-2 н
3	3	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	Беседа с элементами проектной деятельности	1	3 н
4	4	Пьянство или Питье	Занятие - версия	1	4 н
5	5	Курить здоровье – здоровью вредить!	Антитабачная викторина	1	5 н
6	6	Тренируем ум	Ситуативный практикум	1	6 н
7	7	Проверяем свои способности (память, внимание)	Ситуативный практикум	1	7 н
8	8	Веселый арбузник	Викторина	1	8 н
<b>Культура потребления медицинских услуг (8 часов)</b>					
9	1	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	Доклады обучающихся	1	9 н
10	2	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	Беседа с элементами дискуссии	1	10 н
11	3	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	Беседа	1	11 н
12	4	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	Деловая игра	1	12 н
13	5	Химическая зависимость.	Беседа с элементами дискуссии	1	13 н
14	6	Наркомания – знак беды.	Беседа с элементами	1	14 н

			дискуссии		
15	7	Правила жизни	Беседа с элементами дискуссии	1	15 н
16	8	Привычки и здоровье	Беседа с элементами дискуссии	1	16 н
<b>Нравственное здоровье (7 часов)</b>					
17	1	Без друзей не обойтись!	Круглый стол	1	17 н
18	2	В гостях у народов России	Беседа	1	18 н
19	3	Права подростка и мировое сообщество	Беседа с элементами проектной деятельности	1	19 н
20	4	Я и закон	Деловая игра	1	20 н
21	5	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	Круглый стол	1	21 н
22	6	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	Беседа с элементами дискуссии	1	22 н
23	7	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение	Семинар	1	23 н
<b>Психическое и социальное здоровье (11 часов)</b>					
24	1	Хорошая ли у вас память?	Беседа Тестирование	1	24 н
25	2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	Беседа Тестирование	1	25 н
26	3	Хорошо ли вы выглядите?	Беседа Тестирование	1	26 н
27	4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	Беседа Тестирование	1	27 н
28	5	Здоровы ли вы душевно?	Тестирование	1	28 н
29	6	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	Беседа с элементами дискуссии	1	29 н
30	7	Конфликты в общении. Способы разрешения	Беседа с элементами	1	30 н

		конфликтов.	дискуссии		
31	8	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	Беседа с элементами дискуссии	1	31 н
32	9	Как сохранить достоинство	Беседа с элементами дискуссии	1	32 н
33	10	Поезд здоровья	Игровая программа по ОЗОЖ	1	33 н
34	11	Резерв времени		1	34 н
		<b>Итого</b>		<b>34 ч</b>	

**Ожидаемые результаты:**

**Выпускник восьмого класса должен:**

- Уметь обратиться за плановой и внеплановой помощью в поликлинику, больницу, в службу экстренной помощи.
- Знать минимально необходимый набор лекарственных средств, которые принимают без назначения врача.
- Владеть навыками оказания первых мер самопомощи и помощи при возникновении экстремальной ситуации.
- Знать опасности химической зависимости и ответственность за прием и распространение наркотических средств.
- Владеть навыками по самоспасению, «видеть» опасные зоны в помещении, на улице.

### **Список литературы:**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. /М.: Планета, 2011/
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/
3. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/
5. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009/
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.
7. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008/
8. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 5-7 классы. /М.:ВАКО,2008/
9. Симкина П.Л., Титаровский Л.В. Азбука здоровья в условиях Крайнего Севера./Курск, 2005/
10. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.
11. Классные часы на темы этикета.5-11 классы./ метод. пособие.-авт.-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.
12. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации./Авт.-сост. Н.Н. шапцева. –Волгоград, Учитель. – 2009 .Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград. Учитель, 2008.