

министерство образования Московской области

Управление администрации Одинцовского городского округа

МБОУ Одинцовская гимназия № 7

РАССМОТРЕНО

Кафедра учителей
нач.классов



Замуруева О.А.

Приказ № 154 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Летова И.В.

Приказ № 154 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Писарева О.Е.

Приказ № 154 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для обучающихся 1 - 4 классов

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний..

Определены новые подходы и принципы построения обучения, которые требуют постановку новых целей и задач (особенно воспитательного значения), а соответственно получение результата нового качества. В базисный учебный план общеобразовательной школы в рамках вариативной части введена внеурочная деятельность по шести направлениям. Все эти направления реализуют требования ФГОС.

Курс секции «Школа здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Актуальность

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» отвечает требованиям ФГОС и решает воспитательные задачи трёх уровней, которые поставлены в задачах внеурочной деятельности, через приобщение обучающихся к познанию окружающего мира – с самим собой. Рассказывает о его анатомии и некоторых физиологических свойствах, затрагивающие эмоциональные стороны восприятия мира.

Новизна.

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

Цель:

Формирование знаний учащихся в области современных достижений гигиены, санитарии и здоровья, посредством познания окружающего мира с самим собой.

Задачи:*Обучающие:*

- научить ребенка различным методам эмоционального сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- уметь применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Развивающие:

- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать у учащихся представление о влиянии питания на здоровье;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью, о существовании зависимости от табака, алкоголя, наркотических и психотропных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление о основных дорожных «ловушках» и уметь прогнозировать ситуацию на дорогах;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций.

Воспитательные:

- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- научить обучающихся, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Ожидаемые результаты

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и мно-

гим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

Результаты 1 уровня:

- должны уметь давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы.
- знать о значении звуков, зрения, обоняния в жизни человека
- должны уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости, знать основные типы упаковки;
- уметь определять качество продуктов;
- должны закрепить правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развития кариеса;
- выработать правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;
- должны знать основные дорожные «ловушки», уметь правильно переходить через улицу разных типов;
- уметь предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;
- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их.

Результаты 2 уровня:

- уметь осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы; учиться регулировать свои эмоции, позитивно относиться к себе, сопереживать другим;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены, уметь составлять с учетом основных правил домашней диеты;
- закрепить знания об основных правилах гигиены полости рта;
- закрепить навык соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов;
- уметь выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновения пожара;
- знать средства спасения утопающего на воде;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.

Результаты 3 уровня:

- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать положительный образ, соблюдать правила поведения:

- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- сформировать умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей;
- должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов, осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- автоматизировать навыки соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемые светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирование различных ситуаций на дороге;
- уметь оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях.

Программа секции построена на основе программы курса «Здоровье», под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, которая рассчитана на учащихся 1 – 4 классов.

Занятия проводятся в начальной школе в рамках дополнительного образования, 1 раз в неделю, всего предполагается 33 часа в неделю в течение года – 1 класс, 34 часа – 2-4 классы. Срок реализации программы 4 года.

Содержание программы

Раздел 1. Самопознание

- Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.
- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.
- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.
- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.
- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.
- Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.
- Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.
- Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости.
- Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

Раздел 2. Школа здорового питания

Питание-основа жизни

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.
- Уметь пользоваться столовыми приборами.

Гигиена питания

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
 Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
 Умение мыть посуду и столовые приборы.

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена полости рта, ослепительная улыбка на всю жизнь

- Знать, зачем человеку нужен рот и что в нем находится,
- знать правила ухода за зубами,
- знать основные заболевания десен и зубов.
- Уметь правильно чистить зубы.
- соблюдать основные правила личной гигиены полости рта.

Гигиена тела

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Гигиена труда и отдыха

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

Профилактика инфекционных заболеваний

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.
- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- Представление об активной защите - иммунитете.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

Раздел 4. Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.

- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

Выбор медицинских услуг

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье.
- Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения.
- Знать, зачем детей госпитализируют.

Обращение с лекарственными препаратами

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

Раздел 5. Безопасность детей на дорогах

Безопасное поведение на дорогах

Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.
- Иметь навык наблюдения.
- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».
- Иметь навык переключения на самоконтроль.

Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.
- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. - - Уметь обесточить электроприбор.
- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстремальной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зиви на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Знать способы тушения огня.
- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

Методические рекомендации

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. При организации работы кружка должны:

- учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
- совершенствоваться двигательная активность детей: это физминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

Методические рекомендации.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

При организации работы секции должны:

- учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся.
- совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

Методы работы:

- лекции; беседы; диспуты; ролевые и деловые игры; практические работы; праздники.

Тематическое планирование

Раздел	Тема	Класс, количество часов			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Самопознание через чувство и образ	Я познаю себя	5	4	3	3
	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.	2	2	2	2
	Человек в мире людей.	2	2	2	1
	Человек в мире людей.	2	1	2	1
	Обобщающий урок – праздник совместно с родителями.	2	2	2	2

Школа здорового питания	Питание и эмоциональное состояние.	2	2	2	2
		2	2	2	2
	Пищеварение. Как это происходит.	3	2	2	2
		2	2	3	3
	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	3	3	2	3
		3	3	3	3
	Питание и индивидуальное здоровье.				
Ослепительная улыбка на всю жизнь	Производство, хранение и распространение продуктов питания.				
	Приготовление пищи				
	Зачем человеку нужен рот и что в нем находится.	2	-	-	-
	Правила ухода за зубами.	2	-	-	-
	Как правильно чистить зубы.	2	-	1	-
	Здоровое питание – здоровые зубы.	2	-	2	-
		2	1		1
	Как нужно беречь зубы.		2	-	
	Здоровые зубы – здоровый организм.	-	2	-	-
		-	2	-	-
	Строение зубов.	-	2	-	-
	Кариес.	-	2	-	-
	Прикус и его аномалии.	1	1	2	-
	Чистка зубов.	1	-	2	-
	Заболевание десен.	1	-	2	-
	Питание.	1	-	2	-
Как фтор укрепляет зубы.	-	1	2	-	
Посещение стоматолога.				4	
Бережное отношение к зубам.					
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами.	Лекарственные препараты.	2	2	2	2
	Табак.	2	2	3	3
	Алкоголизм.	2	1	2	2
	Наркотические и токсические вещества.	2	2	3	3
	Уроки «навыков жизни».	-	-	2	6
Безопасность	Что мешает видеть проезжую				

детей на дорогах.	часть улицы.	4	1	1	1
	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.	3	-	1	1
	Загадки «пустынной улицы».	3	-	1	1
	Двор тоже улица.		1	-	1
	Опасность на «островке безопасности».	-	-		
		-		1	2
	Переход улиц.	1	3	2	2
	Пешеходный переход.	-	2	1	1
	«Ловушки» на углу перекрестка.	1	2	2	1
			3	1	2
	Я – пешеход.				
Поведение в экстремальных ситуациях.	Экстремальные ситуации.	2		1	2
	Модели поведения.		1		1
	Как звать на помощь в экстремальной ситуации.		1	1	1
	Как выйти из экстремальной ситуации.	1			
		1	1	1	1
	Поведение при пожаре.	1	1	1	1
	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	1	1	1
	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.		2		1
			1	2	2
Травмы.		1			
Оказание первой медицинской помощи.				1	
Итого:		66	68	68	68

Поурочное планирование

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Самопознание через чувство и образ (13 ч)			
1-2	Я познаю себя	2	
3-4	Я познаю себя	2	
5-6	Я познаю себя	2	
7	Я познаю себя	1	
8	Мы все похожие и разные	1	

9	Мы все похожие и разные Я познаю других.	1	
10-11	Человек в мире людей.	2	
12-13	Обобщающий урок	2	
Школа здорового питания (15 ч)			
14-15	Питание и эмоциональное состояние	2	
16-17	Пищеварение: как это происходит?	2	
18-19	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
20-21	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма	2	
22-23	Питание и индивидуальное здоровье.	2	
24	Питание и индивидуальное здоровье.	1	
25	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	
26	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	
27-28	Приготовление пищи. (Сдвоенный урок)	2	
Ослепительная улыбка на всю жизнь (14 ч)			
29-31	Зачем человеку нужен рот и что в нем находится	3	
32-34	Правила ухода за зубами (пр.раб)	3	
35-37	Как правильно надо чистить зубы (пр.раб)	3	
38-40	Здоровое питание – здоровые зубы (пр.раб)	3	
41-42	Как нужно беречь зубы	2	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (8 ч)			
43-44	Лекарственные препараты.	2	
45-46	Табак. Пассивное курение.	2	
47-48	Алкоголь. Как ты относишься к человеку, который постоянно употребляет алкоголь?	2	
49-50	Наркотические и токсические вещества.	2	
Безопасность детей на дорогах (12 ч)			
51-52	Что мешает видеть проезжую часть улицы?	2	Экскурсия №1
53-54	Неподвижные транспортные и нетранспортные средства.	2	
55-56	Временно остановившиеся подвижные транспортные средства.	2	
57	Почему нельзя отвлекаться при переходе	1	

	улицы?		
58	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы?	1	
59	Загадки пустынной улицы. Двор тоже улица.	1	
60	Опасность на «островке безопасности»	1	
Поведение в экстремальной ситуации			
61-62	Экстремальные ситуации.	2	
63	Поведение при пожаре.	1	
64	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	
65	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	1	
66	Оказание первой медицинской помощи.	1	

Поурочное планирование
2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Самопознание через чувство и образ (11 ч)			
1-2	Я познаю себя	2	
3-4	Я познаю себя	2	
5-6	Я познаю себя	2	
7	Я познаю себя	1	
8	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	
9	Мы все похожие и разные Я познаю других.	1	
10	Человек в мире людей.	1	
11	Человек в мире людей	1	
Школа здорового питания (14 ч)			
12-14	Питание и эмоциональное состояние	3	
15-16	Пищеварение: как это происходит?	2	
17-18	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
19-20	Питание и индивидуальное здоровье.	2	
21-22	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	2	Практическая работа №1
23-24	Производство, хранение и распространение	2	

	продуктов питания.		
25-27	Приготовление пищи. (Сдвоенный урок)	3	
Ослепительная улыбка на всю жизнь (13 ч)			
28-31	Здоровые зубы – здоровый организм.	4	
32-33	Строение зубов.	2	
34-36	Кариес.	3	
37-38	Прикус и его аномалии.	2	
39-40	Чистка зубов.	2	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (7 ч)			
41-42	Лекарственные препараты. Мир растений. Польза растений и таящиеся опасности.	2	
43-44	Табак. Как ты относишься к курящему человеку?	2	
45-46	Алкоголь. Рядом – опасный человек.	2	
47	Наркотические и токсические вещества. Рядом – опасный человек.		
Безопасность детей на дорогах (13 ч)			
48-50	Переход улиц. Правила перехода узких улиц.	3	Экскурсия №1
51-53	Правила перехода широких улиц.	3	
54-55	Пешеходный переход. Мой друг светофор.	2	
56-58	Ловушки на углу перекрестка.	3	
59-60	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	2	Викторина.
Поведение в экстремальной ситуации (8 ч)			
61-62	Экстремальные ситуации. Модели поведения.	2	
63-64	Поведение при встрече с незнакомым человеком	2	
65-66	Как звать на помощь в экстремальной ситуации?	2	
37.	Как выйти из экстремальной ситуации?	1	
38.	Травмы – ожоги, ошпаривания, ожоги ротовой полости и горла, электроожоги	1	Практическая работа № 2

Поурочное планирование
3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
---	--------------	--------------	------------

Самопознание через чувство и образ (11 ч)			
1-2	Я познаю себя	2	
3-4	Я познаю себя	2	
5-6	Я познаю себя	2	
7-8	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	2	
9	Мы все похожие и разные. Семейный альбом.	1	
10	Человек в мире людей.	1	Игра.
11	Человек в мире людей.	1	
Школа здорового питания (14 ч)			
12-13	Питание и эмоциональное состояние	2	
14-15	Пищеварение: как это происходит?	2	
16-17	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
18-19	Питание и индивидуальное здоровье.	2	
20-21	Питание и индивидуальное здоровье.	2	Игра.
22-23	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	2	
24-25	Приготовление пищи. (Сдвоенный урок)	2	
Ослепительная улыбка на всю жизнь (13 ч)			
26-29	Заболевание десен.	4	
30-31	Питание.	2	
32-33	Как фтор укрепляет зубы (пр.раб.)	2	
34-35	Посещение стоматолога.	2	
36-38	Основные правила гигиены.	3	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (12ч)			
39-41	Лекарственные препараты. Воздействие различных доз лекарственных препаратов на организм человека.	3	
42-44	Табак. Воздействие табака на организм человека. (пр.раб.)	3	
45-47	Алкоголь. Взаимодействие алкоголя на организм человека (на примере водки).	3	
48-50	Наркотические и токсические вещества. Долог ли путь к зависимости? Успеет ли человек оглянуться?	3	

Безопасность детей на дорогах (10ч)			
51-52	Что мешает видеть проезжую часть улицы..	2	
53-54	Опасность на «Островке безопасности»	2	
55-56	Переход улиц. Правила перехода узких и широких улиц	2	
57-58	Ловушки на углу перекрестка.	2	
59-60	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	2	Экскурсия №1.
Поведение в экстремальной ситуации (8 ч)			
61-62	Поведение при пожаре.	2	
63-64	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	2	
65-66	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	2	
67	Травмы.	1	
68	Травмы. (пр.раб.)	1	

Поурочное планирование

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Самопознание через чувство и образ (9 ч)			
1-3	Я познаю себя	3	
4	Мы все похожие и разные. Я познаю других.	1	
5	Мы все похожие и разные. Я познаю других	1	Игра.
6	Человек в мире людей.	1	
7	Человек в мире людей.	1	
8-9	Открытый урок.	2	Праздник.
Ослепительная улыбка на всю жизнь (5ч)			
10	Как нужно беречь зубы	1	
11-14	Посещение стоматолога	4	
Школа здорового питания (15ч)			
15-16	Питание и эмоциональное состояние	2	
17-18	Пищеварение: как это происходит?	2	
19-20	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	2	
21-22	Питание и индивидуальное здоровье.	2	

23	Питание и индивидуальное здоровье.	1	Игра.
24-25	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	2	
26	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	
27-29	Приготовление пищи.	3	
Профилактика аддиктивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (17 ч)			
30-31	Лекарственные препараты	2	
32-34	Табак	3	
35-36	Алкоголизм	2	
37-39	Наркотические и токсические вещества.	3	
40	Уроки навыков жизни. Первое знакомство и завязывание дружеских отношений.	1	Тренинг
41-43	Формирование дружеских отношений.	3	
44-45	Формирование личного мнения и умения отказывать.	2	
46	Формирование личного мнения и умения отказывать.	1	
Безопасность детей на дорогах (11 ч)			
47	Что мешает видеть проезжую часть улицы..	1	
48	Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.	1	
49	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица.	1	
50-51	Опасность на «Островке безопасности»	2	
52	Переход улиц.	1	
53	Переход улиц.	1	
54	Пешеходный переход.	1	
55-56	«Ловушки» на углу перекрестка.	2	
57	Я – пешеход. (Обобщающий урок)	1	Игра.
Поведение в экстремальной ситуации (12 ч)			
58-59	Экстремальные ситуации	2	
60	Модели поведения	1	
61	Как звать на помощь	1	
62	Как выйти из экстремальной ситуации	1	
63	Поведение при пожаре	1	
64	Поведение при встрече с незнакомым чело-	1	

	веком.		
65-66	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	2	
67	Травмы.	1	
68	Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическая работа

Методическая литература:

1. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов «Педагогика здоровья» под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, ЛИНКАС-ПРЕСС М. 2000 г.
2. Рабочие тетради В.Н.Касаткина
3. Плакаты по теме занятия.