

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство Просвещения Новгородской области**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа д. Охона»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от 28.08.2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
директором МБОУ «СШ д. Охона»



Т.В. Чучман  
Приказ № 117 от 30.08.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«За здоровый образ жизни»  
для обучающихся 5 - 9 классов

Разработала: Башкатова Ирина Викторовна,  
учитель первой квалификационной категории

**д. Охона**  
**2023 год**

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровый образ жизни» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Данная программа является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Актуальность и социальная значимость данного курса состоит в том, что он призван помочь растущему человеку в постижении норм здорового образа жизни и на их основе искать путь самовоспитания, саморазвития. Курс предполагает активное включение в творческий процесс учащихся, родителей, учителей, классных руководителей. Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Практическая значимость данного курса состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учителя и обучающихся.

Цель настоящей программы - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное и ответственное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, развивать культуру здорового образа жизни учащегося.
2. Формировать способность противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
3. Формировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления психоактивных вещества, инфекционных заболеваний;

убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения.

4. Помочь овладеть современными оздоровительными технологиями. Ценностные ориентиры содержания Программы направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организации здорового образа жизни.

Форма реализации программы: практика.

Предполагается, что обучающиеся, осваивающие данную Программу, не только изучают теоретические вопросы формирования здорового образа жизни, но и ведут пропаганду здорового образа жизни среди школьников.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- ориентацию на развитие обучающихся на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию;

- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса.

Виды деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество.

Формы деятельности:

- сюжетно - ролевые игры;
- просмотр мультфильмов;
- конкурсы, викторины;
- соревнования.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и адресована обучающимся 5-9 классов, рассчитана на 34 часа в год.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, 5 основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

8. Смысловое чтение.

9. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

10. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

12. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

Режим дня (7 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека. Чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование нравственных представлений и убеждений. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма.

Гигиена (7 часов)

Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Закаливание. Лекарственные растения. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Психоэмоциональное состояние и контроль над ними. Оказание первой помощи при травмах. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды. Правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

## Питание ( 9 часов)

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Как избежать пищевых отравлений. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок 4 после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

## Физическая активность (11 часов)

«Волшебная страна - Здоровье». Спортивная эстафета. Соревнования «Самые ловкие и смелые». Защита проекта «Движение и здоровье». «Путешествие в страну спорта». Игра «Учимся не болеть». Работа над проектом «Движение и здоровье». «Вот и стали мы на год взрослей». «Безопасность и здоровье». Викторина Активное занятие на стадионе. Сбор материала к подведению итогов года.

## 6 класс:

### Здоровое питание (7 часов)

Сбалансированное питание. История потребления овощей. Значение овощей и фруктов для здоровья человека. Роль витаминов в обмене веществ. Здоровая пища, вредные продукты. Состав сбалансированного меню. Питание - условие жизни.

### Здоровый образ жизни (12 часов)

Режим дня. Комплексы ежедневной зарядки. Инфекционные заболевания, профилактика, меры борьбы. Роль личной гигиены в борьбе с инфекциями. Вредные привычки и их пагубное влияние. Зрение, меры профилактики снижения остроты зрения. Уход за зубами. Красивая улыбка. Сон, его значение в повседневной жизни. Закаливание организма. Обтирание и обливание как способы закаливания. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений? Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».

### Нравственное здоровье (15 часов)

Добро и зло, зависть и жадность. Терпение и сдержанность. Уроки этикета. Вежливость. Хорошие манеры. Правила поведения за столом. Правила поведения в гостях. Правила поведения в общественных местах. Культура общения по телефону. Помощь больным и беспомощным. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Занятия вне школы. Дружба и настоящие друзья.

Вредные привычки и меры борьбы с ними. Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья. Конференция «Мы за здоровое поколение!»

7 класс:

Слагаемые здоровья (6 часов)

Рациональное питание, здоровая пища. Роль витаминов. Активная деятельность. Положительные эмоции.

Здоровый образ жизни (6 часов)

Тренинг «Приветствие солнцу». Живи разумом, так и лекаря не надо. Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить. Зависимость. Болезнь. Лекарства. «Я умею выбирать» – тренинг безопасного поведения. КВН «Наше здоровье».

Социальное здоровье (5 часов)

Что такое экология? Экология души. Природа – это наши корни, начало жизни. Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи. Наедине с собой (тест на самооценку личности).

Нравственное здоровье (17 часов)

Жизнь без вредных привычек. Умейте дарить подарки. Дружбой дорожить умейте. Законы нашей жизни. Правила нашего коллектива. Что такое конфликт? Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Ваше поведение – это ваше всё! «Поезд здоровья» (игровая программа).

8 класс

Здоровый образ жизни (12 часов)

Рабочее место и время. Учись беречь время. Спорт в моей жизни. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Азбука безопасности. Где чистота, там здоровье! «Олимпионик» (викторина).

Питание – основа жизни (6 часов)

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться? Элементы жизни.

Нравственное здоровье (8 часов)

О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок? Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная.



Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет»? В чем залог твоего успеха?

Психическое и социальное здоровье (8 часов)

Как у вас с вниманием? Правша или левша? Умеете ли вы слушать? Телевидение - ваш друг? Ваша компания. Темперамент и характер. Скрытая угроза – компьютерная зависимость. Всемирная сеть - интернет. «Поезд здоровья» (викторина).

9 класс

Здоровый образ жизни (7 часов)

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питание? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина).

Культура потребления медицинских услуг (9 часов)

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.

Нравственное здоровье (9 часов)

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Привычки и здоровье.

Психическое и социальное здоровье (9 часов)

Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена). Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию? Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей. Как сохранить достоинство? «Поезд здоровья»-игровая программа.

## Тематическое планирование

5 класс

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
<b>Режим дня (7 часов)</b>			
1	Введение «Вот мы и в школе».	-	1
2	Работа над проектом «Планируем день».	1	-
3	Правила поведения в школе.	1	-
4	«Зачем нужна зарядка ?» - беседа.	1	-
5	«Зачем нужна зарядка ?» - исследование.	-	1
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	-	1
7	Режим дня на каждый день. Выходной день.	1	-
<b>Гигиена (7 часов)</b>			
1	«В здоровом теле – здоровый дух».	1	-
2	«Наши верные друзья - щётка, мыло и вода». Викторина « Гигиена в жизни человека».	1	-
3	Соревнования «Мы за здоровый образ жизни».	-	1
4	Исследование «Почему нужно чистить зубы?»	-	1
5	Обобщение результатов исследования.	1	-
6	Вредные привычки. Работа над проектом «Советуем литературному персонажу»		1
7	Защита работ «Советуем литературному персонажу».	-	1
<b>Питание (9 часов)</b>			
1	Режим питания. Дневник здоровья «Моё недельное меню».	1	-
2	Работа над проектом «Классный завтрак».		1
3	Азбука питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	-
4	Культура поведения во время еды.	-	1
5	Как избежать отравлений?	1	-
6	Работа над проектом «Основа здорового питания».	1	-
7	Где и как мы едим? Что такое общественное питание?	0,5	0,5
8	Экскурсия в магазин. Практикум «Ты – покупатель». Исследование «Информация на упаковке товара».	0,5	0,5

9	Обобщение темы. Викторина.	-	1
	Физическая активность (11 часов)		
1	«Волшебная страна - Здоровье». Спортивная эстафета.	0,5	0,5
2	Соревнования «Самые ловкие и смелые».	-	1
3	«Путешествие в страну спорта». Игра «Учимся не болеть».	0,5	0,5
4	Работа над проектом «Движение и здоровье».	1	-
5	Защита проекта «Движение и здоровье».	-	1
6	Правила поведения на природе. Правила техники безопасности для туриста.	1	-
7	Обобщение «Безопасность и здоровье». Викторина	-	1
8	8-9 Активное занятие на стадионе.	-	2
10	Сбор материала к подведению итогов года.	-	1
11	«Вот и стали мы на год взрослей». Итоги года.	-	1
Итого: 34 часа			

Класс: 6

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	Здоровое питание (7 часов)		
1	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1	-
2	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей	1	-
3	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1	-
4	Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу.	0,5	0,5
5	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	-
6-7	«Вредные продукты» - за и против.	1	1
	Здоровый образ жизни (12 часов)		
1	Режим дня – основа здорового образа жизни. Составление индивидуального режима дня.	0,5	0,5
2	На зарядку становись! Комплексы ежедневной зарядки.	0,5	0,5
3-4	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями. Прививки от	1	1

	болезней.		
5-6	«Береги платье снову, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние. Тренинг безопасного поведения.	1	1
7	Глаза - главные помощники человека.	1	-
8	Как сохранить улыбку красивой? Уход за зубами.	1	-
9	Сон – лучшее лекарство.	-	1
10	Как закаляться? Обтирание и обливание.	1	-
11	Что нужно знать о лекарствах? Как избежать отравлений?	0,5	0,5
12	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте. КВН «Наше здоровье».	0,5	0,5
	Нравственное здоровье (15 часов)		
1	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	-	1
2	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	-	1
3	Умей себя вести. Уроки этикета.	1	1
4	«Если вы вежливы».	-	1
5	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	-	1
6	Этикет. Хорошие манеры. Несколько правил поведения за столом.	-	1
7	Как вести себя в гостях? Как вести себя в общественных местах? Умеем ли мы разговаривать по телефону?	0,5	0,5
8	Спешите делать добро». Как помочь больным и беспомощным? Чем заняться после школы?		1
9	Что такое дружба? Кто может считаться настоящим другом?	1	-
10	Как отучить себя от вредных привычек (не грызи ручку, не ковыряй в носу)?	1	-
11-14	Прогулки на свежем воздухе, участие в акциях, конкурсах, днях здоровья.	-	4
15	Конференция «Мы за здоровое поколение!»	-	1
Итого: 34 часа			

Класс: 7

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	Слагаемые здоровья (6 часов)		

1	Рациональное питание.	1	-
2-4	Активная деятельность.	1	-
5	Положительные эмоции.	0,5	0,5
6	А началось всё с сухомытки.	1	-
	Здоровый образ жизни (6 часов)		
1	Живи разумом, так и лекаря не надо.	1	-
2-3	Дорога, ведущая в пропасть. Курить – здоровью вредить.	1	1
4-5	Зависимость. Болезнь. Лекарства. Почему вредной привычке ты скажешь «нет»?	1	1
6	КВН «Наше здоровье»	-	1
	Социальное здоровье (5 часов)		
1	Что такое экология? Экология души.	2	-
2	Природа – это наши корни, начало нашей жизни.	2	-
3-4	Мама – слово-то какое! Моя семья. Традиции моей семьи	1	1
5	Наедине с собой (тест на самооценку личности).	-	1
	Нравственное здоровье (17 часов)		
1-3	Жизнь без вредных привычек.	1	2
4	Умейте дарить подарки.	0,5	0,5
5-6	Дружбой дорожить умейте.	1	1
7-8	Законы нашей жизни	1	1
9-10	Правила нашего коллектива.	1	1
11-12	Что такое конфликт?	1	1
13-14	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	1
15-16	Ваше поведение – это ваше всё!	1	1
17	«Поезд здоровья».	-	1
Итого: 34 часа			

#### 8 класс

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	Здоровый образ жизни (12 часов)		
1-2	Рабочее место и время.	1	1
3	Учись беречь время.	0,5	0,5
4-6	Спорт в моей жизни.	1	2
7-8	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	1	1

9-10	Азбука безопасности.	1	1
11	Где чистота, там здоровье!	0,5	0,5
12	Спортивные соревнования «Олимпионик».	-	1
	Питание – основа жизни (6 часов)		
1	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья.	1	-
2	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	0,5	0,5
3	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья.	0,5	0,5
4	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд.	0,5	0,5
5	Про еду и не только.	0,5	0,5
6	Умеем ли мы правильно питаться?	0,5	0,5
	Нравственное здоровье (8 часов)		
1	О друзьях и дружбе.	1	1
2	Совість – это категория нравственная.	0,5	0,5
3	Зависимость. Болезнь. Лекарства.	1	2
4	Как сказать вредной привычке «нет»?	1	1
5	В чем залог твоего успеха?	-	1
	Психическое и социальное здоровье ( 8 часов)		
1	Как у вас с вниманием?	-	1
2	Правша или левша?	1	-
3	Умеете ли вы слушать?	-	1
4	Телевидение - ваш друг?	-	1
5	Ваша компания	-	1
6	Скрытая угроза – компьютерная зависимость.	0,5	0,5
7	Всемирная сеть - интернет. За и против.	0,5	0,5
	«Поезд здоровья».	-	1
Итого: 34 часа			

### 9 класс

№ занятия по теме	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
	Здоровый образ жизни (7 часов)		
1	История видов спорта.	1	-
2	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье).	0,5	0,5
3	Пьянство или питье?	0,5	0,5
4	Курить – здоровью вредить!	0,5	0,5
5	Тренируем ум.	-	1

6	Проверяем свои способности (память, внимание).	-	1
7	«Веселый арбузник».	-	1
	Культура потребления медицинских услуг (9 часов)		
1	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.	1	1
2-3	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1	1
4	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.	1	1
5-6	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	-	2
7-8	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1	1
9	Правила жизни. Привычки и здоровье.	-	2
	Нравственное здоровье (9 часов)		
1	Без друзей не обойтись!	-	1
2	В гостях у народов России.	1	-
3-4	Права подростка и мировое сообщество.	1	1
5-6	Я и закон.	1	1
7	О вкусах не спорят, о манерах надо знать.	0,5	0,5
8	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим	0,5	0,5
9	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1	-
	Психическое и социальное здоровье (9 часов)		
1	Хорошая ли у вас память?	-	1
2	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	0,5	0,5
3	Хорошо ли вы выглядите?	0,5	0,5
4	Подвержены ли вы чужому влиянию?	-	1
5	Здоровы ли вы душевно?	0,5	0,5
6	Семья. Я, как член семьи.	0,5	0,5
7	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.	0,5	0,5
8	Как сохранить достоинство?	0,5	0,5
	«Поезд здоровья»	-	1
Итого: 34 часа			