Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Рассмотрено и обсуждено
на заседании методического совета школы
протокол №13 от 28.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ / Н.В. Щербакова
приказ №5807 от 30.08 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» (для 1-4 классов)

Составитель:
Гафурова Айгуль Рафиковна

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- письма Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10).

Программа внеурочной деятельности по *спортивно-оздоровительному* направлению «Школа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

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; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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.

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие *формы обучения:*

- конкурсы
- анкетирование
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- проекты
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки
- кроссворды

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
освоения обучающимися курса по внеурочной деятельности
«Школа здоровья»

К концу 1 года обучения

Должны знать:

- как правильно надо мыть руки и лицо,
- как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами,
- знать правила ухода за кожей,
- как следует питаться,
- о пользе сна,
- правила поведения в школе и дома,
- о вреде курения,
- о пользе физических упражнений и закаливания,
- правила безопасного поведения на воде.

Должны уметь:

- правильно мыть руки и лицо,
- делать гимнастику для глаз,
- содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений,
- выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме,
- спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час,
- контролировать своё поведение в школе и дома,
- уметь противостоять при предложении покурить,
- выполнять физические упражнения для укрепления мышц,
- выполнять закаливающие процедуры,
- соблюдать правила безопасного поведения на воде,
- играть в подвижные игры на воздухе.

К концу 2 года обучения

Должны знать:

- о причинах и признаках болезней,
- что такое адаптация и как организм помогает себе сам,
- понимать значение выражения «здоровый образ жизни»,
- какие врачи помогают сохранить нам здоровье,
- что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней,
- понимать для чего нужны лекарства,
- признаки лекарственных и пищевых отравлений;
- правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- правила безопасного поведения на воде;
- правила обращения с огнём;
- знать, чем опасен электрический ток;
- как уберечься от порезов, ушибов, переломов;
- как защититься от насекомых;

- правила обращения с животными;
- признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом;
- признаки перегревания и теплового удара;
- какие бывают травмы;
- правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет;
- признаки укуса змеи;
- о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь:

- заботиться о своём здоровье,
- составлять и выполнять режим дня,
- вести здоровый образ жизни,
- выполнять рекомендации врача во время болезни,
- своевременно делать прививки,
- следить за содержанием домашней аптечки,
- оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях,
- при солнечных ожогах, если промокли под дождём;
- соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме,
- оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока;
- оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах;
- оказать первую помощь при укусах насекомых;
- оказать себе первую помощь, если укусила собака;
- помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом;
- помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении;
- оказать первую помощь при травмах;
- оказать первую помощь при укусе змеи;
- заниматься самовоспитанием.

К концу 3 года обучения

Должны знать:

- как воспитывать уверенность и бесстрашие;
- что значит совершать доброе дело;
- что такое ложь;
- почему дети и родители не всегда понимают друг друга;
- как воспитать в себе сдержанность;
- как отучить себя от вредных привычек;
- как относиться к подаркам;
- как следует относиться к наказаниям;
- как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомыми людьми;
- как вести себя, когда что-то болит;
- как вести себя за столом;

- правила поведения за столом;
- как вести себя в гостях;
- как вести себя в общественных местах;
- правила вежливого общения;
- что делать, если не хочется в школу;
- чем заняться после школы;
- что такое дружба и кто может считаться настоящим другом;
- как можно помочь родителям;
- как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь:

- общаться без напряжения и страха;
- думать о своих поступках;
- избегать при общении лжи;
- стараться понимать своих родителей;
- уметь сдерживать себя в необходимой ситуации;
- стремиться избавиться от вредных привычек;
- уметь принимать и дарить подарки;
- оценивать свои поступки, за которые получили наказание;
- одеваться по ситуации;
- быть ответственным за своё поведение;
- помочь себе при сильной боли;
- уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет;
- соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону;
- уметь помочь себе справиться с ленью;
- уметь организовать свой досуг;
- выбрать друзей;
- уметь оказать посильную помощь родителям;
- помочь больным и беспомощным.

К концу 4 года обучения

Должны знать:

- что такое здоровье, эмоции, чувства, поступки и стресс;
- как помочь сохранить себе здоровье;
- должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих;
- почему дышать табачным дымом опасно для здоровья;
- почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики);
- что такое волевое поведение;

- почему алкоголь опасен для нашего здоровья;
- почему наркотики губительны для человека;
- знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь:

- понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость);
- стараться избегать стрессов;
- уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение;
- отвечать за своё решение;
- уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить;
- заниматься самовоспитанием;
- уметь сказать *нет*, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики;
- уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"
1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.
Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.
Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.
Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.
Настроение в школе (2 ч) Как настроение?
Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.
Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.
Вредные привычки (2 ч)
Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.
Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.
Народные игры.(2 ч)
Подвижные игры (3ч)
Доктора природы(2 ч)

ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"

2 класс – 34 часа

На втором году обучения учащиеся ***знакомятся*** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; ***обучаются*** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. ***Обучаются*** правилам оказания первой медицинской помощи.

Почему мы болеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат
Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней
Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления
Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)Опасность в нашем доме Как вести себя на улице
Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг
Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда
Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы
Как защититься от насекомых(1ч)
Укусы насекомых
Предосторожности при обращении с животными(1ч)
Что мы знаем про кошек и собак
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)
Отравление ядовитыми веществами
Отравление угарным газом
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)
Как помочь себе при тепловом ударе
Как уберечься от мороза
Первая помощь при травмах(3ч)
Растяжение связок и вывих костей
Переломы
Если ты ушибся и порезался
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)
Укусы змей
Сегодняшние заботы медицины(3ч)
Расти здоровым
Воспитай себя
Я выбираю движение

ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"
3 класс – 34 часа

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спеши делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание

Как нужно одеваться(1ч) Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль

Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях(1ч) Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам

Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг

Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость

Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому – нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

Повторение(3ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

ФОРМЫ РАБОТЫ В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"
4 КЛАСС – 34 часа

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.
Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.
Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор
Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.
Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.
Повторение(11ч)Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

ФОРМЫ РАБОТЫ В ЧЕТВЁРТОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (1 ч/нед., 33 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	**Дружи с водой**	2	1	1
2	**Забота о глазах**	1		1
3	**Уход за ушами**	1		1
4	**Уход за зубами**	3	1	2
5	**Уход за руками и ногами**	1		1
6	**Забота о коже**	3	1	2
7	**Как следует питаться**	2	1	1
8	**Как сделать сон полезным?**	1	1	
9	**Настроение в школе**	1		1
10	**Настроение после школы**	1		1
11	**Поведение в школе**	2		2
12	**Вредные привычки**	2	1	1
13	**Мышцы, кости и суставы**	2	1	1
14	**Как закаляться. Обтирание и обливание**	1	1	

15	**Как правильно вести себя на воде**	1	1	
16	**Чтобы душа была здорова**	5	2	3
17	**Народные игры**	1		1
18	**Подвижные игры**	1		1
19	**Доктора природы (обобщающие)**	2	1	1

1 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Тема 1. **Дружи с водой**	
1	Советы доктора Воды	1
2	Друзья Вода и Мыло	1
	Тема 2. **Забота о глазах**	
3	Глаза - главные помощники человека	1
	Тема 3. **Уход за ушами**	
4	Чтобы уши слышали	1
	Тема 4. **Уход за зубами**	
5	Почему болят зубы	1
6	Чтобы зубы были здоровыми	1
7	Как сохранить улыбку здоровой	1
	Тема 5. **Уход за руками и ногами**	
8	«Рабочие инструменты» человека	1
	Тема 6. **Забота о коже**	
9	Зачем человеку кожа	1
10	Надежная защита организма	1
11	Если кожа повреждена	1
	Тема 7. **Как следует питаться**	
12	Питание - необходимое условие для жизни человека	1
13	Здоровая пища для всей семьи	1
	Тема 8. **Как сделать сон полезным?**	

14	Сон - лучшее лекарство	1
	Тема 9. **Настроение в школе**	
15	Как настроение?	1
	Тема 10. **Настроение после школы**	
16	Я пришел из школы	1
	Тема 11.	
	Поведение в школе	
17	Я - ученик	1
18	Я - ученик	1
	Тема 12. **Вредные привычки**	
19	Вредные привычки	1
20	Вредные привычки	1
	Тема 13. **Мышцы, кости и суставы**	
21	Скелет - наша опора	1
22	Осанка - стройная спина!	1
	Тема 14. **Как закаляться.** **Обтирание и обливание**	
23	Если хочешь быть здоров	1
	Тема 15. **Как правильно вести себя на воде**	
24	Правила безопасности на воде	1
	Тема 16. **Чтобы душа была здорова**	
25	Делать добро спеши	1
26	Доброму всё здорово	1
27	Чем сердиться, лучше помириться	1
28	Какой Я, какие другие	1
29	Какой Я, какие другие	1
	Тема 17. **Народные игры**	
30	Русская игра «Городки»	1
	Тема 18. **Подвижные игры**	
31	Подвижные игры в помещении	1

Тема 19. Доктора природы (обобщающие)		
32	Доктора природы	1
33	Обобщающий	1

2класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоре-тические	Практические
1	**Почему мы болеем**	3	1	2
2	**Кто и как предохраняет нас от болезней**	2	1	2
3	**Кто нас лечит**	1		1
4	**Прививки от болезней**	2	1	1
5	**Что нужно знать о лекарствах**	2	1	1
6	**Как избежать отравлений**	2	1	1
7	**Безопасность при любой погоде**	2	1	1
8	**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**	2	1	1
9	**Правила безопасного поведения на воде**	1	1	
10	**Правила общения с огнем**	1	1	
11	**Как уберечься от поражения электрическим током**	1		1
12	**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов**	1	1	1
13	**Как защититься от насекомых**	1		1
14	**Предосторожности при обращении с животными**	1		1
15	**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**	2	1	1
16	**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении**	2	1	1
17	**Первая помощь при травмах**	3	1	2
18	**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос**	1		1
19	**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек**	1		1
20	**Сегодняшние заботы медицины**	3	3	

2 класс

Программная тема	№ урока	Тема урока	Количе-ство часов
***Тема 1.* Почему мы болеем**	1	Причина болезни	1
	2	Признаки болезни	1
	3	Как здоровье?	1

Тема 2. **Кто и как предохраняет нас от болезней**	4	Как организм помогает себе сам?	1
	5	Здоровый образ жизни	1
Тема 3. **Кто нас лечит**	6	Какие врачи нас лечат	1
Тема 4. **Прививки от болезней**	7	Инфекционные болезни	1
	8	Прививки от болезней	1
Тема 5. **Что нужно знать о лекарствах**	9	Какие лекарства мы выбираем	1
	10	Домашняя аптечка	1
Тема 6. **Как избежать отравлений**	11	Отравление лекарствами	1
	12	Пищевые отравления	1
Тема 7. **Безопасность при любой погоде**	13	Если солнечно и жарко	1
	14	Если на улице дождь и гроза	1
Тема 8. **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**	15	Опасность в нашем доме	1
	16	Как вести себя на улице	1
Тема 9. **Правила безопасного поведения на воде**	17	Вода - наш друг	1
Тема 10. **Правила общения с огнем**	18	Чтобы огонь не причинил вреда	1
Тема 11. **Как уберечься от поражения электрическим током**	19	Чем опасен электрический ток?	1
Тема 12. **Как уберечься от порезов, ушибов, переломов**	20	Травма	1
Тема 13. **Как защититься от насекомых**	21	Укусы насекомых	1
Тема 14. **Предосторожности при обращении с животными**	22	Что мы знаем про собак и кошек	1
Тема 15. **Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**	23	Отравление ядовитыми веществами	1
	24	Отравление угарным газом	1
Тема 16. **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении**	25	Как помочь себе при тепловом ударе	1
	26	Как уберечься от мороза	1
Тема 17. **Первая помощь при травмах**	27	Растяжение связок и вывих костей	1
	28	Переломы	1
	29	Если ты ушибся или порезался	1
Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	31	Укус змеи	1
Тема 20.	32	Расти здоровым	1

Сегодняшние заботы медицины	33	Воспитай себя	1
	34	Я выбираю движение	1

2 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теорети-ческие	Практи-ческие
1	**Чего не надо бояться**	1		1
2	**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**	2	1	1
3	**Почему мы говорим не правду**	2		2
4	**Почему мы не слушаемся родителей?**	2	1	1
5	**Надо уметь сдерживать себя**	2		2
6	**Не грызи ногти, не ковыряй в носу**	2	1	1
7	**Как относиться к подаркам**	2	1	1
8	**Как следует относиться к наказаниям**	1		1
9	**Как нужно одеваться**	1	1	
10	**Как вести себя с незнакомыми людьми**	1		1
11	**Как вести себя, когда что-то болит**	1		1
12	**Как вести себя за столом**	2	1	1
13	**Как вести себя в гостях**	1		1
14	**Как вести себя в общественных местах**	2	1	1
15	**«Нехорошие слова». Недобрые шутки**	2	1	1
16	**Что делать, если не хочется в школу**	1		1
17	**Чем заняться после школы**	1		1
18	**Как выбрать друзей**	2	1	1
19	**Как помочь родителям**	1		1
20	**Как помочь больным и беспомощным**	2	1	1
21	**Повторение**	3	1	2

3 класс

Программная тема	№ урока	Тема урока	Количество часов
Тема 1. **Чего не надо бояться**	1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1
Тема 2. **Добрым быть приятнее, чем злым,**	2	Учимся думать	1

завистливым и жадным	3	Спеши делать добро	1
Тема 3. **Почему мы говорим неправду**	4	Поможет ли нам обман	1
	5	«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	1
Тема 4. **Почему мы не слушаемся родителей**	6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1
	7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1
Тема 5. **Надо уметь сдерживать себя**	8	Все ли желания выполнимы	1
	9	Как воспитать в себе сдержанность	1
Тема 6. **Не грызи ногти, не ковыряй в носу**	10	Как отучить себя от вредных привычек	1
	11	Как отучить себя от вредных привычек	1
Тема 7. **Как относиться к подаркам**	12	Я принимаю подарок	1
	13	Я дарю подарки	1
Тема 8. **Как следует относиться к наказаниям**	14	Наказание	1
Тема 9. **Как нужно одеваться**	15	Одежда	1
Тема 10. **Как вести себя с незнакомыми людьми**	16	Ответственное поведение	1
Тема 11. **Как вести себя, когда что-то болит**	17	Боль	1
Тема 12. **Как вести себя за столом**	18	Сервировка стола	1
	19	Правила поведения за столом	1
Тема 13. **Как вести себя в гостях**	20	Ты идёшь в гости	1
Тема 14. **Как вести себя в общественных местах**	21	Как вести себя в транспорте и на улице	1
	22	Как вести себя в театре, кино, школе	1
Тема 15. **«Нехорошие слова». Недобрые шутки**	23	Умеем ли мы вежливо общаться	1
	24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1
Тема 16. **Что делать, если не хочется в школу**	25	Помоги себе сам	1
Тема 17. **Чем заняться после школы**	26	Умей организовать свой досуг	1
Тема 18. Как выбрать друзей	27	Что такое дружба	1
	28	Кто может считаться настоящим другом	1
Тема 19. Как помочь родителям	29	Как доставить родителям радость	1
Тема 20. Как помочь больным и беспомощным	30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1
	31	Спешите делать добро	1

Тема 21. Повторение	32	Огонёк здоровья	1
	33	Путешествие в страну здоровья	1
	34	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	1

4класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теорети-ческие	Практи-ческие
1	***Наше здоровье***	4	2	2
2	***Как помочь сохранить себе здоровье***	3	1	2
3	***Что зависит от моего решения***	2		2
4	***Злой волшебник табак***	1		1
5	***Почему некоторые привычки называются вредными***	5	2	3
6	***Помоги себе сам***	1		1
7	***Злой волшебник алкоголь***	3	1	2
8	***Злой волшебник наркотик***	2	1	1
9	***Мы одна семья***	2	1	1
10	***Повторение***	11		11

4 класс

Программная тема	№ урока	Тема урока	Количество часов
Тема 1. Наше здоровье	1	Что такое здоровье	1
	2	Что такое эмоции	1
	3	Чувства и поступки	1
	4	Стресс	1
Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье	5	Учимся думать и действовать	1
	6	Учимся находить причину и последствия событий	1
	7	Умей выбирать	1
Тема 3. Что зависит от моего решения	8	Принимаю решение	1
	9	Я отвечаю за своё решение	1
Тема 4. Злой волшебник табак	10	Что мы знаем о курении	1
Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными	11	Зависимость	1
	12	Умей сказать нет	1
	13	Как сказать нет	1
	14	Почему вредной привычке ты скажешь нет	1
	15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1

Тема 6. ***Помоги себе сам***	16	Волевое поведение	1
Тема 7. ***Злой волшебник алкоголь***	17	Алкоголь	1
	18	Алкоголь - ошибка	1
	19	Алкоголь – сделай выбор	1
Тема 8. ***Злой волшебник наркотик***	20	Наркотик	1
	21	Наркотик - тренинг безопасного поведения	1
Тема 9. ***Мы одна семья***	22	Мальчишки и девчонки	1
	23	Моя семья.	1
Тема 10. ***Повторение***	24	Дружба	1
	25	«День здоровья»	1
	26	Умеем ли мы правильно питаться	1
	27	Я выбираю кашу	1
	28	Чистота и здоровье	1
	29	Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	1
	30	Чистота и порядок	1
	31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
	32	Урок – КВН «Наше здоровье»	1
	33	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	1
	34	Будьте здоровы	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430592

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен С 22.04.2024 по 22.04.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397177

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен С 07.07.2026 по 07.07.2027

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397177

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен С 07.07.2026 по 07.07.2027