

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЗВЕРЕВО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА Б.П.
ЮРКОВА**

Принята
на заседании педагогического совета
от _____.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1
им. Б.П. Юркова
_____ Т.В.Мищенко

Документ подписан электронной подписью

Владелец: Мищенко Татьяна Васильевна
Должность: Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-
ЛЕЙТЕНАНТА Б.П.ЮРКОВА
ИНН: 614602707823
Серийный номер: 008EE9DA96C702D2FA510203785FFF0688

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Азбука здоровья»
на 2023-2024 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Сорокина О.Г.

г. Зверево, 2023

Пояснительная записка

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации личности, это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства и на всю жизнь.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся специальные знания, умения, навыки по сохранению и укреплению своего здоровья, конструированию индивидуального образа жизни.

Рабочая программа по курсу Азбука здоровья составлена на основе :

- 1.Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
 - 2.Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»(с изменениями и дополнениями от :29 декабря2014г31 .12.2015.г.)
 - 3.Примерной основной общеобразовательной программы основного общего образования(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г№1/15).
 - 4.Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Утвержден приказом Министерства Образования и науки РФ №25331.03.2014г.Внесены изменения Приказом Министерства образования и науки РФ№632от 22.11.2019г)
 - 5.ООП ООО МБОУ СОШ №1 им. Б.П.Юркова (Принята на заседании педагогического совета протокол №157-ОД от30.08.2019г.)
 - 6.Учебного плана МБОУ СОШ №1 Б.П.Юркова на 2023-2024 учебный год. Утвержденный приказом.
- Согласно учебному плану на изучения курса «Азбука здоровья»1-3классах отводится2 часа в неделю.70 часов в год.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Дата составления программы	2023
Срок реализации программы	Долгосрочная (1 год)
Дата реализации программы	2023-2024 учебный год
Вид программы	Модифицированная (адаптированная) программа
Направленность программы	Естественнонаучная направленность
Профиль программы	Биология
Функциональность программы	Учебно-познавательная
Форма содержания программы	Интегрированная
Уровень программы	Ознакомительный
Уровень реализации программы	Начальное общее образование
Форма реализации программы	Весь состав объединения
Форма обучения	Очная
Объем освоения программы	70 часов
Структура программы	1. Пояснительная записка 2. Структура курса 3.Содержание программы 4.Требования к уровню подготовки.

1.1 Актуальность программы

Базовый закон, регулирующий правовое обеспечение здорового образа жизни, является федеральный закон Российской Федерации. В данном законе даются понятия охраны здоровья. Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Особое внимание проблема здоровья приобрела в наше время в связи с ухудшением экологической, социальной обстановок не только в отдельных регионах, но и на планете в целом.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Программа «Азбука здоровье» направлена на повышение уровня валеологической грамотности обучающихся и построена на «целостном» подходе к здоровью в «единстве», его физической, психической, социальной и нравственной составляющей. И способствует формированию активной жизненной позиции обучающихся, что предполагает гармоничное сочетание таких качеств, как самопознание, самореализация, творческое саморазвитие. Исследовательская деятельность предоставляет обучающимся использовать полученные результаты на конференциях, конкурсах

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование валеологической культуры обучающихся, мотивация на здоровый образ жизни, профессиональное ориентирование.

Задачи:

Обучающие Сформировать:

- систему валеологических знаний учащихся, включающих основные законы здорового образа жизни, познакомить с понятиями валеология, здоровье и здоровый образ жизни;
- навыки здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровья человека (система знаний и умений, определяющей готовность учащихся вести здоровый образ жизни);
- систему знаний о гигиене;
- представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- освоение правил техники безопасности и специальных умений (профилактике несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях) и навыков при проведении практических и лабораторных работ;
- систему знания о разнообразии вредных привычках (алкоголь, наркотики), профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ); о вреде компьютера;

- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека;
- показать взаимосвязь валеологии с экологией, биологией, безопасностью жизнедеятельности;
- знания об организме, как целостной системе;
- представления о болезнях (ожирение, аллергия, инфаркт, туберкулез и т.д.);
- профессиональная ориентация учащихся (знакомство с медицинскими профессиями);
- углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;
- общеучебные умения обучающихся: работать с учебной, научно - популярной и справочной литературой, Интернет-ресурсами, систематизировать материал, делать выводы;
- учебно-исследовательские умения и навыки (освоение основного инструментария для проведения исследования, средств исследования, форм и методов его проведения, грамотного представления результатов).

Воспитательные *Воспитывать:*

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- экологическую ответственность;
- трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой;
- активность и ответственность за собственное здоровье и потребность ведения здорового образа жизни;
- трудолюбие;
- организованность, собранность, ответственность, предприимчивость, требовательность к себе;
- формировать основы безопасной жизнедеятельности;
- бережное отношение ко всему живому.

Развивающие *Развивать:*

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- способности самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- самостоятельность и творчество при решении практических заданий;
- память, внимание;
- эмоциональную, мотивационную сферы обучающихся;
- навыки общения и коммуникации;
- творческие способности обучающихся;
- познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;
- основы социальной и жизненной адаптации обучающихся;
- потребность в самореализации.

Отличительная особенность данной программы от существующих заключается в следующем:

- в возможности формирования у обучающихся ответственного, экологически грамотного поведения в обществе, как социально и личностно значимого компонента образованности человека, овладения знаниями о здоровье;
- специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных и информационно-коммуникационных технологий, в том числе здоровьесберегающих и дистанционных технологий. Практические занятия проходят в разных формах – индивидуальных, в форме практических и лабораторных работ, экскурсий, игр, интернет-проектов;
- профессиональной ориентации обучающихся (знакомство с медицинскими профессиями);
- при разработке программы за основу взяты такие методы как стимулирования и мотивации обучения, методы организации и осуществления учебных действий;
- программа ориентирована не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становится его мотивационной сферой, нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных обучающимися знаний и представлений в его реальном поведении;
- особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда на природу и место человека в ней. У обучающихся формируются первые представления о существующих в природе взаимосвязях и на этой основе - начала экологического мировоззрения и культуры, ответственного отношения к окружающей среде, к своему здоровью.

Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

Планируемые результаты

Личностные результаты У обучающихся будут сформированы:

- навыки ведения здорового образа жизни;
- умения сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- такие качества как самостоятельность, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- основы безопасной жизнедеятельности;
- такие качества как гуманность;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально-положительно относиться к окружающим людям;
- умения выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих.
-

Метапредметные результаты У обучающихся будут развиты:

умения и навыки по ведению здорового образа жизни;

- чувства ответственности за состояние природной среды;
- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- способности решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- систематизировать материал, делать выводы;
- творческие способности, любознательность, кругозор обучающихся;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - умения вести диалог;
 - умения описывать объекты с выделением существенных и несущественных признаков.

Предметные результаты Обучающиеся будут знать:

- что такое валеология, взаимосвязь с другими науками;
- влияния различных факторов на здоровье человека;
- о влиянии окружающей среды на здоровье человека;
- систему знаний о личной гигиене (питания, зрения, слуха, умственного труда и т.д.);

правила техники безопасности (о профилактике несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных

Обучающиеся будут уметь:

- анализировать и контролировать свой режим дня;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; проводить исследовательские работы, наблюдения, тестирование, анкетирование, применять полученные знания в жизни и практической деятельности;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека

Педагогическая целесообразность

Ведущие идеи программы: идея о ценности здоровья для человека; идея об образе жизни человека, как важнейшем факторе поддержания здоровья; идея о здоровом образе жизни как условии благополучия человека.

Программа обусловлена возможностью потребности обучающихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья. Образ жизни рассматривается с позиции разных наук, в том числе и экологии человека.

Содержание учебного план 1 год

Раздел I. Основы валеологии

Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»

Теория: Знакомство. Обсуждение организационных вопросов. Предмет, задачи и структура курса. Краткий обзор разделов программы. Техника безопасности во время практических и игровых занятий. Основные аспекты и темы будущих занятий.

Практика: Тест «Твое здоровье».

Тема 2. Валеология – наука о здоровье

Теория: Понятие предмета. Цели и задачи валеологии. Представление о здоровье человека. Взаимосвязь валеологии с другими науками. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь».

Практика: Игра «Путешествие в Здравляндию».

Тема 3. Человек – дитя природы

Теория: Человек – часть природы. Место человека в системе живой природы. Взаимосвязь природы и человека. Природа – источник жизни и здоровья.

Практика: Игра «Знатоки природы»

Тема 4. Наследственность и здоровье

Теория: Понятия «наследственность», «наследственные заболевания». Взаимосвязи наследственности и здоровья. Значение генетики человека в формировании здорового поколения. Наследственная предрасположенность к отдельным заболеваниям.

Практика: Просмотр видеоролика «Познавательные фильмы: Генетика».

Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Теория: Загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека. Правила защиты окружающей среды как средства сохранения своего здоровья.

Практика: Проверочная карточка «Окружающая среда и здоровье человека».

Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье

Теория: Труд врача, его значимость и необходимость. Как здоровье человека зависит от медицинских работников. Правила поведения в поликлинике. Знакомство с терминами (педиатр, аптечка, поликлиника, рецепт).

Практика: Игра «Что нужно врачу для работы?».

Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека

Теория: Понятие «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни, влияние на здоровье человека и его значимость.

Практика: Игра «Путаница» - расшифруйте пословицы и объясните их смысл.

Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу» (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Основы валеологии»

Практика: Интеллектуальная игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Раздел II. Основы гигиены

Тема 1. Предмет и методы гигиены

Теория: Понятие «гигиена». Предмет гигиены, её цели и задачи.

Методы гигиенических исследований и гигиеническое нормирование. Гигиена как отрасль профилактической медицины. Основные законы гигиены.

Практика: Викторина «Предмет и методы гигиены».

Тема 2. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира и Средневековья

Теория: История развития гигиены. Гигиенические знания и нормы в период древнего мира и средневековья. Идеи профилактики в Древнем Египте, Древней Греции и Римской империи.

Практика: Просмотр видеофильма «Гигиена в Средневековье. Неожиданные факты».

Тема 3. История гигиены России

Теория: История развития гигиены в России. А. П. Доброславин, Ф. Эрисман.

Практика: Просмотр видеофильма «Мифы о Немытой России, гигиена и чистота на Руси».

Раздел III. Формула правильного питания

Тема 1. Гигиена питания

Теория: Пищеварительная система. Взаимодействие органов пищеварения и их влияние на работу и здоровье всего организма.

Практика: Игра «Собери полезный завтрак».

Тема 2. Здоровое питание – здоровая жизнь

Теория: Правила полноценного, сбалансированного и здорового питания. Режим питания. Значение питания для человека. Почему пища должна быть разнообразной? Нормы рационального питания.

Практика: Кроссворд «Простые секреты здорового питания».

Тема 3. Витамины и здоровье

Теория: Понятие «Витамины». Главные источники витаминов. Авитаминоз, гипо- и гипервитаминоз.

Практика: Игра «Витаминная корзинка».

Тема 4. Фастфуд: мифы и реальность

Теория: Что такое фастфуд? История фастфуда. Польза или вред. Секреты «безумной страсти». Влияние фастфуда на организм человека.

Практика: 1. Просмотр видеоролика «Вред фастфуда» 2. Лабораторная работа с Кока Коллой и гамбургером.

Тема 5. Болезни грязных рук

Теория: Чем опасны грязные руки. Гигиенические правила обращения с домашними и бродячими животными. Гигиенические правила в местах общего пользования. Меры профилактики. Всемирный день чистых рук.

Практика: Игра «Замысловатые вопросы».

Тема 6. Кухни народов мира (итоговое занятие)

Теория: Необычное кулинарное кругосветное путешествие. Краткая характеристика национальных кухонь народов России. Особенности питания в зависимости от климатических условий. Бережное отношение к национальным кулинарным традициям.

Практика: Задание «Рассказать о национальных блюдах своего народа»

Раздел IV. Органы чувств Тема 1.

Как человек познает мир

Теория: Роль и специфика разных органов чувств. Значение для человека. Связь между своими ощущениями и теми органами чувств, которые их обеспечивают. Гигиенические требования к органам чувств.

Практика: Практическая работа «Волшебное восприятие мира».

Тема 2. Глаза. Гигиена зрения

Теория: Строение глаза. Роль зрения в жизни человека. Способы сохранения зрения. Гигиена зрения.

Практика: 1. Игра «Наши глаза»

2. Комплекс упражнений для глаз (гимнастика для глаз).

Тема 3. Ухо. Гигиена слуха

Теория: Строение уха. Роль слуха в жизни человека. Способы сохранения слуха. Гигиена слуха.

Практика: Лабораторная работа «Измерение порога слуховой чувствительности человека».

Тема 4. Орган равновесия

Теория: Строение вестибулярного аппарата. Роль вестибулярного аппарата в жизни человека. Гигиена. Упражнения на развитие органов равновесия.

Практика: Игра «Важная цапля».

Тема 5. Обоняние. Наш нос

Теория: Строение. Роль обоняния в жизни человека. Способы сохранения обоняния. Гигиена.

Практика: Лабораторная работа «Определение запаха».

Тема 6. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости

Теория: Строение языка. Роль вкуса в жизни человека. Гигиена полости рта. Профилактика заболеваний ротовой полости. Всемирный день здоровья полости рта.

Практика: 1. Игра «Опиши вкус»; 2. Виртуальная экскурсия к стоматологу

Тема 7. Орган осязания

Теория: Понятие «осязание». Органы осязания. Роль осязания в жизни человека. Правила гигиены и методы профилактики различных заболеваний.

Практика: Игра «На ощупь»

Тема 8. Наши помощники – органы чувств (итоговое занятие) *Теория:*

Подведение итогов по разделу «Органы чувств» *Практика:* Игровая программа:

- «Угадай, кто тебя позвал»;
- «Определи на вкус»; «Пальчики – узнавальчики»;
- «Таинственные флаконы»;
- «Твердый - мягкий»

Раздел V. Наружные покровы тела

Тема 1. Кожа человека

Теория: Кожа человека как наружный покров тела. Строение, функции и их взаимосвязь. Значение кожи в жизни человека.

Практика: Практическая работа «Серия экспериментов «Функции кожного покрова»»

Тема 2. Гигиена кожи человека

Теория: Гигиена кожи. Причины, признаки и виды кожных заболеваний. Повреждения кожного покрова человека, последствия данных воздействий и меры их профилактики.

Практика: Составление памятки «Правила ухода за кожей».

Тема 3. Кожные паразиты

Теория: Понятие «кожные паразиты». Педикулез, его профилактика. Блохи как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний. Борьба с кожными паразитами.

Практика: Викторина «Кожные паразиты».

Тема 4. Волосы. Гигиена волос

Теория: Строение и функции волос человека. Способы ухода за ними.

Заболевания кожи головы, волос и их профилактика.

Практика: Социально-ролевая игра «Парикмахерская».

Тема 5. Ногти. Гигиена ногтей

Теория: Строение и функции ногтей человека. Способы ухода.

Заболевания и их профилактика.

Практика: Игра « В маникюрном салоне»

Тема 6. Гигиена и мода (итоговое занятие)

Теория: Влияние моды на здоровье человека. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Практика: Брейн – ринг «Мода народов мира»

Раздел VI. Гигиена труда и отдыха

Тема 1. Биологические часы организма

Теория: Понятие биоритмов. Типы биоритмов. Сон и бодрствование. Значение циркадных ритмов в жизни человека. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Хронобиотипы.

Практика: Просмотр видеофильма про «живые» часы

Тема 2. Гигиена умственного труда

Теория: Основы гигиены умственного труда. Значение чередования труда и отдыха. Учёный И. М. Секачев о смене труда и отдыха.

Практика: Практическая работа «Составление режима дня»

Тема 3. Переутомление

Теория: Общие причины появления утомления и переутомления в процессе жизнедеятельности человека. Способы профилактики переутомления с учётом физических и умственных нагрузок. Симптомы хронической усталости

Практика: Фронтальный опрос «Синдром школьной усталости»

Тема 4. Микроклимат в классе

Теория: Общие требования и показатели оптимального физиологического и психологического микроклимата в классе.

Практика: Практическая работа «Оценка микроклимата в классе»

Тема 5. Гигиена дыхания

Теория: Система органов дыхания. Факторы, влияющие на дыхательную систему. Гигиена дыхания.

Практика: Игра «Как вы думаете?»

Тема 6. Сон. Гигиена сна

Теория: Понятие «сон». Природа сна и сновидений. Цикличность сна. Изменения, происходящие в организме во время сна. Значение сна в жизни людей. Здоровый образ жизни, через соблюдение гигиены сна.

Практика: Просмотр видеофильма «Факты о сне».

Тема 7. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Гигиена труда и отдыха» *Практика:*

Игровая программа:

- Мозговой штурм;
- Работа с карточками;
- «Собери пословицу»;
- Игра-соревнование «Кто быстрее?»

Раздел VII. Опасности взрослого мира

Тема 1. Привычки. Их влияние на здоровье

Теория: Полезные и вредные привычки. Соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки человека».

Практика: Трекер полезных привычек;

Игра «Сложи слово»;

Работа на карточках;

Тема 2. Курение – угроза здоровья

Теория: История возникновения пагубного пристрастия – табакокурения. Понятия: активное курение, пассивное курение. Влияние курения на различные органы человека. Культура неприятия курения.

Электронные сигареты: вред и польза.

Практика: Просмотр мультфильма «Трубка и медведь».

Тема 3. Алкоголь – похититель рассудка

Теория: Возникновение и развитие отношения к алкогольным напиткам. Вредное влияние алкоголя на организм человека. Алкоголизм – болезнь? Влияние на наследственность.

Практика: 1. Игра «Мешок здоровья»; 2. Обсуждение примеров из книги Ф.Г. Углова «Алкоголь и мозг»

Тема 4. Самое страшное зло – наркотики

Теория: Наркомания как о фактор, разрушающий здоровье. Историческая справка. Влияние наркотиков на организм человека. Опасность и вред наркотиков. Уголовная ответственность.

Практика: 1. Игра « Скажи НЕТ»; 2. Разбор жизненных ситуаций.

Тема 5. Осторожно, Токсикомания!

Теория: Понятие «токсикомания». Сходства и различия между токсикоманией и наркоманией. Основные причины распространения токсикомании среди подростков и молодежи. Губительное действие на здоровье человека одурманивающих средств.

Практика: Практическая работа «Влияние токсических веществ на организм».

Тема 6. Компьютер - враг или друг

Теория: Компьютер – помощник человека. Положительные и негативные стороны. Вред и польза компьютерных игр.

Практика: 2. Составление памятки «Правила работы за компьютером»;

2. Упражнения для глаз.

Тема 7. Всем ли хорош твой сотовый телефон?

Теория: Сущность безопасного использования мобильного телефона. Степень опасности бесконтрольного пользования мобильным телефоном.

Практика: Интеллектуальная игра «Мобильный телефон: польза и вред»

Тема 8. Суд над вредными привычками (итоговое занятие) *Практика:* Ролевая игра «Суд над вредными привычками».

Раздел VIII. Моя безопасность

Тема 1. Безопасность

Теория: Понятие «Безопасность» и «Экстремальная ситуация». Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Видеофильм «Психология толпы».

Тема 2. Безопасность в быту

Теория: Опасности, которые могут подстергать дома. Правила безопасности. Навыки осторожного обращения с обычными вещами в быту. *Практика:* Разбор ситуаций «Шаги принятия решений».

Тема 3. Безопасность в социуме

Теория: Понятие «Социальная опасность». Недостатки человека - главная причина появления социальных опасностей. Толпа. Правила поведения в толпе. Массовые беспорядки. Терроризм как опасное социальнополитическое явление.

Практика: Просмотр видеофильма «Угроза безопасности в социуме». **Тема 4. Как вести себя с незнакомыми людьми**

Теория: Правила поведения с незнакомыми людьми. Внешность и добрые намерения. Типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми при несоблюдении мер безопасности.

Практика: Разбор ситуаций

Тема 5. Безопасность на природе

Теория: Основные правила поведения на природе. Как избежать встречи с опасными животными, насекомыми. Бережное отношение и ответственность за окружающую среду.

Практика: Игра «Что возьмём с собой в поход?»

Тема 6. Безопасность на воде

Теория: Правила поведения. Причина несчастных случаев на воде. Действия в случае опасности.

Практика: Игра «Можно - нельзя».

Тема 7. Безопасность на льду

Теория: Правила поведения. Предупреждение несчастных случаев на льду. Культура поведения на водоемах в зимнее время. Действия в случае опасности.

Практика: Составление памятки «Способы самоспасения».

Тема 8. Безопасность на дороге

Теория: Опасности, которые ждут на дороге. Правила дорожного движения. Дорожная символика и её специфика (на примере дорожных знаков).

Практика: Просмотр мультфильма «Безопасность на дороге».

Тема 9. Безопасность в общественном транспорте

Теория: Понятие «пассажир», «водитель», «общественный транспорт». Основные виды опасных и аварийных ситуаций в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае, автомобиле). Правила поведения в общественном транспорте.

Практика: Викторина «Мы – пассажиры».

Тема 10. Безопасность в нестандартных ситуациях

Теория: Понятие «нестандартная ситуация». Основные способы предотвращения ситуации. Правила поведения.

Практика: Решение ситуативных задач.

Тема 11. Безопасность в Интернете

Теория: Безопасность в интернете. Информационный терроризм. Способы вербовки подростков и молодежи. Способы собственной защиты в сети Интернет.

Практика: Тест на знание правил поведения в Интернете.

Тема 12. Службы спасения

Теория: Службы спасения. Транспорт спецслужб, номера телефонов их вызова.

Практика: Д/игра «Чья команда быстрее соберет чемодан к выезду».

Тема 13. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие) *Практика:* Разбор ситуаций по разделу «Моя безопасность».

Раздел IX. Психология здоровья

Тема 1. Психология человека

Теория: Понятие «психология», «психика». Структура и функции психики. Поведение человека, как сложный психологический комплекс.

Сознание. Функции сознания. Влияние психики на здоровье человека.

Практика: Игра «Поставь себя на место другого»

Тема 2. Базовые эмоции человека

Теория: Понятие «эмоция». Виды и функции эмоций, особенности их проявления. Значение эмоций в жизни человека. Физиологические механизмы формирования эмоций. Способность оценивать настроение и состояние человека по внешним проявлениям.

Практика: Задание «Составление эмоционального портрета своего вчерашнего дня».

Тема 3. Характер человека. Типы темпераментов

Теория: Понятия «характер» и «темперамент». Характеристика типов темперамента (достоинства и недостатки). Взаимосвязь темперамента и поведения человека.

Практика: Практическая работа «Определение типа темперамента»

Тема 4. Память человека

Теория: Понятие «память». Физиологические особенности. Основные процессы памяти. Виды памяти. Приёмы запоминания информации.

Практика: 1. Игра «Цепочка»; 2. Упражнение «Пиктограмма»; 3. Игра «Что изменилось?»

Тема 5. Добро и зло. Учимся выбирать

Теория: Понятие «толерантность», «интолерантность». Характеристика толерантного и интолерантного человека. Понятие «добро» и «зло».

Проявления в личности человека.

Практика: Игра «Учитесь делать добрые дела».

Тема 6. Культура свободного времени

Теория: Свободное время – это время для полезных занятий. Виды увлечений. Понятие «саморазвитие».

Практика: Игра «Дерево моих увлечений».

Тема 7. Хочешь быть здоровым – действуй! (итоговое занятие)

Практика: 1. Игра по станциям «Действуй!»

2. Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Таблица 1 Азбука здоровья 3б

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1	7.09	
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1	14.09	
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1	21.09	
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1	28.09	
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	05.10	
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1	12.10	
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1	19.10	
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1	26.10	
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1	02.11	
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1	09.11	
11	Тема 11. История гигиены России	1	16.11	
12	Тема 12. Гигиена питания	1	23.11	

13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1	30.11	
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1	07.12	
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1	14.12	
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1	21.12	
17	Тема 17. Кухни народов мира	1	28.12	
18	Тема18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1	11.01	
19	Тема19«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1	18.01	
20	Тема 20. Как человек познает мир	1	25.01	
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1	01.02	
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1	08.02	
23	Тема 23. Орган равновесия	1	15.02	
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1	22.02	
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1	29.02	
26	Тема 26. Орган осязания	1	07.03	
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1	14.03	
28	Тема 28 Кожа человека	1	21.03	
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1	28.03	
30	Тема 30. Кожные паразиты	1	04.04	
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1	11.04	
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1	18.04	
33	Тема 33. Гигиена и мода	1	25.04	
34	Тема 34. Биологические часы организма	1	02.05	
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1	16.05	
36	Тема 36. Переутомление	1	23.05	

Таблица 1 Азбука здоровья 3в

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1	7.09	
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1	14.09	
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1	21.09	
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1	28.09	
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	05.10	

6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1	12.10	
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1	19.10	
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1	26.10	
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1	02.11	
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1	09.11	
11	Тема 11. История гигиены России	1	16.11	
12	Тема 12. Гигиена питания	1	23.11	
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1	30.11	
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1	07.12	
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1	14.12	
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1	21.12	
17	Тема 17. Кухни народов мира	1	28.12	
18	Тема18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1	11.01	
19	Тема19«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1	18.01	
20	Тема 20. Как человек познает мир	1	25.01	
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1	01.02	
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1	08.02	
23	Тема 23. Орган равновесия	1	15.02	
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1	22.02	
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1	29.02	
26	Тема 26. Орган осязания	1	07.03	
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1	14.03	
28	Тема 28 Кожа человека	1	21.03	
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1	28.03	
30	Тема 30. Кожные паразиты	1	04.04	
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1	11.04	
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1	18.04	
33	Тема 33. Гигиена и мода	1	25.04	
34	Тема 34. Биологические часы организма	1	02.05	
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1	16.05	
36	Тема 36. Переутомление	1	23.05	

Таблица 1 Азбука здоровья 1а

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		

28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 1б

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		

19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 1в

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		

10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 2а

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		

4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		

35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 2б

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		

26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 2в

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		

17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья За

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу	1		

	– себе и вам я помогу»			
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема19«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 4а

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое

1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		

32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 4а

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема 18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема 19 «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		

24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 4б

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		
7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		

14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема19«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		

Таблица 1 Азбука здоровья 4в

№ урока	Наименование раздела и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемое	фактическое
1	Тема 1. Введение в предмет «Азбука здоровья»	1		
2	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1		
3	Тема 3. Человек – дитя природы	1		
4	Тема 4. Наследственность и здоровье	1		
5	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1		
6	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1		

7	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1		
8	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1		
9	Тема 9. Предмет и методы гигиены	1		
10	Тема 10. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира	1		
11	Тема 11. История гигиены России	1		
12	Тема 12. Гигиена питания	1		
13	Тема 13. Здоровое питание – здоровая жизнь	1		
14	Тема 14. Витамины и здоровье	1		
15	Тема 15. Фасфуд: мифы и реальность	1		
16	Тема 16. Болезни грязных рук	1		
17	Тема 17. Кухни народов мира	1		
18	Тема18. «Береги платье снову, а здоровье смолоду»	1		
19	Тема19«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	1		
20	Тема 20. Как человек познает мир	1		
21	Тема 21. Глаза. Гигиена зрения	1		
22	Тема 22. Ухо. Гигиена слуха	1		
23	Тема 23. Орган равновесия	1		
24	Тема 24. Обоняние. Наш нос	1		
25	Тема 25. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1		
26	Тема 26. Орган осязания	1		
27	Тема 27. Наши помощники – органы чувств	1		
28	Тема 28 Кожа человека	1		
29	Тема 29 Гигиена кожи человека	1		
30	Тема 30. Кожные паразиты	1		
31	Тема 31. Волосы. Гигиена волос	1		
32	Тема 32. Ногти. Гигиена ногтей	1		
33	Тема 33. Гигиена и мода	1		
34	Тема 34. Биологические часы организма	1		
35	Тема 35. Гигиена умственного труда	1		
36	Тема 36. Переутомление	1		