

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ГОРОДА ПЯТИГОРСКА
(МБОУ СОШ №8)

357501 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Буачидзе,5
тел./факс(793)39-12-21, e-mail:mouschool8@mail.ru

	Согласовано и.о.заместитель директора по ВР С.Ю. Черникова		Утверждаю директор МБОУ СОШ №8 Е.С. Дергачёв
---	--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Элективного курса

«Экология души»

Пояснительная записка

Элективный курс «Экология души» реализуется в рамках внеурочной деятельности в 3-4, 7-9 классах в объеме 34 часов в каждом классе, всего 170 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса ***Личностные универсальные учебные действия***

У обучающихся будут сформированы: общие представления о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни; установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности; способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности; основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры; представление об оздоровительном воздействии физических упражнений, представление о важности экологии

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся: понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места; принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий; адекватно воспринимать предложение и оценку учителей и товарищей; осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись выборочной информации об окружающем мире и себе; адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; контролировать свои действия в коллективной работе.

Содержание курса

3 класс

Раздел 1. Самопознание и саморегуляция – 13 ч.

Я не похож на других. Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как один из приемов саморегуляции. *Практическая работа:* оформление странички «Я ученик»

Моя семья. Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения. *Практическая работа* «Диагностика взаимоотношений в семье, тест «Кинетический рисунок семьи»».

Я как член коллектива. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. *Практические работы:* тест «Школа зверей», тест «Я в классе», диагностика межличностных отношений.

Путешествие в "Страну Здоровья". Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. *Практические работы:* проект «Какие уроки дают нам сказки», собери пословицу.

Мои эмоции, чувства и здоровье. Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит. *Практическая работа:* организация шумового оркестра.

Режим дня. Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 3 класса. *Практическая работа:* составление режима дня. Тест «Правильно ли я веду себя за столом», фотовыставка «Мы в школьном буфете».

Учёба и здоровье. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. *Практическая работа:* разучивание физминуток в стихотворной форме.

Домашние задания и здоровье. Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. *Практическая работа:* размножение комнатных растений отводками и листьями.

Отдых для здоровья. Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки) Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. *Практическая работа:* памятка «Мои каникулы». Электронные физминутки для глаз.

Зачем и как я одеваюсь? Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр,

спортивные занятия) *Практическая работа* оформление памяток «Одевайся по погоде».

Раздел 2. Личная безопасность и профилактика травматизма – 3 часа

Я и опасность. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. *Практическая работа:* защита проекта «Улица полна неожиданностей».

Раздел 3. Организм человека и охрана его здоровья – 15 ч.

С чего все началось. Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни. Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки. Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека.

Удивительные превращения. Появление человека. Роль родителей в нашей жизни. Мать с младенцем как источник вдохновения художников. Дарим мамам и папам добрые слова. Все живое в природе растет и изменяется. Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура.

Практические работы: оформление буклетов «Волшебные витамины»; оформление слайд - фильма «Всё начинается со школьного звонка»; подготовка выставки фотографий: «Моя семья», «Наши мамы», «Наши папы»; освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки; подготовка и проведение праздника «Мама, папа, я – дружная семья»».

Раздел 4. Мой здоровый образ жизни и моя программа здоровья –3 ч.

Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи. Правила здорового образа жизни. Программа здоровья и ее роль. *Практическая работа:* работа над проектом «Я и здоровье».

4 класс

Раздел 1. Гигиена школьника – 3 часа

Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Внешний вид и гигиена школьника. *Практическая работа*: составление правил личной гигиены.

Раздел 2. Основы безопасности жизнедеятельности – 15 часов

Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание. Профилактика переедания, пищевых отравлений. Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.

Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая помощь Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова. Кровотечение, первая помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая помощь. Первая помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Кровотечение из носа, оказание первой помощи. *Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи:* при наружном кровотечении; правила обработки ран, перевязка ран; оказание первой помощи при ожогах и обморожении; при отравлениях; при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кистей рук, бедра, колена).

Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. Безопасное поведение в быту. Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Газ в быту: польза и опасности. *Защита проекта «Один дома».*

Безопасное поведение на улицах и дорогах. Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.

Безопасное поведение на природе. Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам. Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра. *Практическая работа*: составление памяток «Осторожно, огонь!»

Безопасное поведение на воде. Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке. Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства. *Практическая работа:* составление правил безопасного поведения на водоеме.

Раздел 3. Разговор о правильном питании – 4 часа

Секреты правильного питания. Основы рационального питания. Здоровое питание – активное долголетие. *Практические работы:* расчет индекса массы тела, составление сезонных меню школьника. *Защита проекта* «Здоровое питание – активное долголетие»

Раздел 4. Экология – 6 часов

Экология и экологическая безопасность. Жалобная книга природы. Путешествие по экологической тропе. Что такое экология души. Экология и энергосбережение. Раздельный сбор мусора. *Практические работы:* составление правил экономного использования природных ресурсов в быту, правила раздельного сбора мусора и утилизация батареек. *Защита проекта* «Вторая жизнь отходов».

Раздел 5. Здоровье и правила этикета – 4 часа

Этикет и здоровье. Правила этикета в общении и сохранение морального здоровья. Правила столового этикета и сохранение здоровья. Умение себя сдерживать, наши эмоции и физическое здоровье. *Тренинг* «Чувства и поступки». *Защита проекта* «Я воспитан – я здоров»

Раздел 6. Я хочу вырасти здоровым – 2 часа

Конкурс «Алло! Мы ищем таланты» под девизом «Мы за здоровый образ жизни».

7 класс

Введение – 3 часа

Определение понятий: здоровье, здоровый образ жизни. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смерти.

Гигиена здоровья - 12 часов

Курение и здоровье. История открытия табака, как табак завоевал мир. Алкоголь и здоровье подростка. Наркомания. Токсикомания и психическое состояние ребенка. Рациональное питание школьника. Азбука питания. Питание при заболеваниях. Диета. Голод и посты. Витамины. Сокотерапия. *Практические занятия:* определение калорийности пищевых продуктов-1ч, составление меню для школьной столовой -1ч.

Экология и здоровье - 8 часов

Солнце, воздух и вода – факторы здоровья. Водные процедуры. Основные принципы закаливания. Влияние погоды на здоровье. Годовые, месячные, дневные биоритмы человека, их влияние на здоровье. Факторы, влияющие на

работоспособность, утомление. Бытовое облучение. *Практическое занятие:* приготовление противоядия (талой) -1ч.

Физкультура и здоровье - 5 часов

Двигательная активность. Физические упражнения и долголетие. Лечебная физическая нагрузка. Плоскостопие и его профилактика. Движение и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. *Практическое занятие:* упражнения, предупреждающие плоскостопие (1ч.).

Народная медицина – 5 часов

Лекарственные растения, их значение для здоровья человека. Методы очистки организма. Самокоррекция функциональных нарушений. Народные средства и здоровье. *Практическое занятие:* знакомство с лекарственными растениями окрестности г. Пятигорска и Ставропольского края - работа с гербариями. *Защита проекта «Зеленые целители».*

Здоровый образ жизни и профессиональные заболевания – 1 час

8 класс

Введение – 2 часа

Введение в психологию здоровья. Секрет нервной силы. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.

Эмоции человека и здоровье – 6 часов

Эмоции, их классификация: страх - бесстрашие, гнев - стыд, грусть - радость. Методы исследования эмоций. Анализ собственного эмоционального поля. Эмоции человека и здоровье. *Тренинг «Управление эмоциями»*

Стресс и дистресс - 8 часов

Влияние стресса и дистресса на здоровье человека. Причины стресса. Влияние стресса на работу сердца, сосуды, работоспособность. Как вести себя в экстремальных ситуациях. Синдром хронической усталости. Практические занятия: техника медитирования (1ч.), антистрессовая программа поведения - рекомендации (1ч.)

Устранение психического перенапряжения – 8 часов

Йога. Народные средства. Водные процедуры. Снятие навязчивой мысли. Техника дыхания. Духовное очищение. Дневник. Смехотерапия. Аутотренинг. Практические занятия: смехотерапия (1ч.), аутотренинг (1ч.); снятие навязчивой мысли (1ч.)

Формирование индивидуального способа саморегуляции - 2 часа

Духовно- нравственное здоровье. Роль религии в здоровье человека.

Кризисные состояния у подростков – 4 часа

Примеры кризисных состояний и их причины коррекции. Суицид, его причины и предупреждение. *Тренинг «Все будет хорошо».*

Валеология семьи – 3 часа

Здоровье семьи. Генеалогия и генетические консультации. Семейное благополучие. Практическое занятие: тренинг по разрешению конфликтных ситуаций (1ч.)

Подведение итогов – 1 час

Защита проекта «Мое здоровье в моих руках»

9 класс

Здоровье человека – 2 часа

Знакомство с целями, задачами и содержанием курса, с программой работы. Здоровье и его составляющие. Самооценка здоровья. Практическая работа: проба по К.П. Бутейко. Оценка пульса. Взаимосвязь психического и физического здоровья человека. Лечебные факторы среды. Повреждающие факторы среды. Болезни человека.

Основы здорового образа жизни- 2 часа

Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание. *Практическая работа.* Оценка образа жизни. Оцените свои привычки. Оценка здоровья. Оценка степени физической подготовки. Оценка правильности питания.

Ландшафт как фактор здоровья – 2 часа

Влияние климата. Влияние различных форм рельефа (гор, равнин, морей). Влияние природного ландшафта. Влияние городского ландшафта. Видеоэкология.

Химические загрязнения среды и здоровье человека – 4 часа

Определения загрязнения. Кумулятивный эффект. Классификация загрязнений. Особенности влияния химических загрязнений на здоровье человека. Пестициды. Мутагены. Канцерогены. Последствия химических отравлений. *Практическая работа:* обнаружение нитратов.

Биологические загрязнения среды и здоровье человека - 4 часа

Виды биологических загрязнений. Бактериальное загрязнение. Вирусные инфекции и их профилактика. Выбросы органических веществ искусственного происхождения. Грибковые загрязнения. Паразитологическая обстановка в РФ и регионе. Природно-очаговые инфекции. Влияние глобального потепления на паразитологическую обстановку в РФ и регионе. *Практическая работа:* экспертиза продуктов питания с целью выявления генетически модифицированных компонентов (ГМК).

Питание как фактор человеческого здоровья – 4 часа

Полноценное рациональное питание - залог здоровья. Раздельное питание. Биологически активные вещества (БАВ) и биологически активные добавки (БАД), их влияние на человеческий организм. Экологически чистые продукты. Генетически модифицированные продукты, их влияние на здоровье. Влияние

нитратов на организм человека. Польза и вред диет и постов. *Практическая работа*: полная экспертиза продуктов питания.

Физические загрязнения среды и здоровье человека – 4 часа

Виды физических загрязнений. Шум. Влияние шума. Шкала интенсивности шума. Влияние ультразвуков и инфразвуков. Шумовая болезнь. Влияние электромагнитных излучений на здоровье человека. Радиоэкология. Радиоэкология организма (дозы облучения). Естественный радиационный фон. Искусственные источники радиации. Радиационная безопасность. Радиационная обстановка в России и регионе.

Биогеопатогенные зоны – 3 часа

Природа биогеопатогенных зон (БПЗ). Влияние БПЗ на растения и животных. Влияние БПЗ на человеческий организм. Учет БПЗ при строительстве жилья.

Экология души – 4 часа

Биоэнергоинформационные взаимосвязи человека. Информационно-энергетическое поле Земли и его влияние на человека. Экологическая этика и ее влияние на биополе человека. Влияние космических объектов на здоровье человека. Религиозные секты, их признаки и вредное воздействие на сознание человека.

Проблемы адаптации человека к окружающей среде – 3 часа

Адаптация. Стресс. Учение Г. Селье о стрессе. Фазы приспособления к стрессу. Дистресс. Типы адаптивного поведения человека. Влияние типа адаптивного поведения человека на выбор профессии.

Подведение итогов – 2 часа

Экскурсия. Анкетирование. *Защита проекта* «Мое здоровье и его составляющие».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Темы занятий
Самопознание и саморегуляция – 13 ч	
1	<i>Я не похож на других.</i> Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции. <i>Практическая работа:</i> оформление странички «Я ученик»
2-3	<i>Моя семья.</i> Самое дорогое у человека – семья. Значение семьи в жизни человека. Что связывает членов семьи (любовь, нежность, забота друг о друге). Правила семейного общения. <i>Практическая работа</i> «Диагностика взаимоотношений в семье, тест «Кинетический рисунок семьи»».
4-5	<i>Я как член коллектива.</i> Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. <i>Практические работы:</i> тест «Школа зверей», тест «Я в классе», диагностика межличностных отношений.
5-6	<i>Путешествие в “Страну Здоровья”.</i> Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. <i>Практические работы:</i> проект «Какие уроки дают нам сказки», собери пословицу.
7	<i>Мои эмоции, чувства и здоровье.</i> Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь. Музыка лечит, музыка учит. <i>Практическая работа:</i> организация шумового оркестра.
8	<i>Режим дня.</i> Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья первоклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся 3 класса. <i>Практическая работа:</i> составление режима дня. Тест «Правильно ли я веду себя за столом».
9	<i>Учёба и здоровье.</i> Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. <i>Практическая работа:</i> разучивание физминуток в стихотворной форме.
10-11	<i>Домашние задания и здоровье.</i> Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации дома рабочего места для выполнения домашнего задания. Комнатные растения, как одно из условий комфортности рабочего места. Правильная посадка за столом. Разнообразие поз и мест при выполнении домашних заданий. Электронные физминутки для глаз. <i>Практическая работа:</i> размножение комнатных растений отводками и листьями.
12	<i>Отдых для здоровья.</i> Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Индивидуальный подход к организации активного отдыха. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни. <i>Практическая работа:</i> памятка «Мои каникулы».
13	<i>Зачем и как я одеваюсь?</i> Для чего человеку нужна одежда? Национальная русская одежда. Гигиенические требования к одежде. Соответствие одежды разным видам деятельности (прогулка, учебные занятия, выход в театр, спортивные занятия) <i>Практическая работа:</i> оформление памяток «Одевайся по погоде».
Личная безопасность и профилактика травматизма – 3 часа	
14	<i>Я и опасность.</i> Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Может ли Земля болеть? Правила личной

	безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.
15	Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой.
16	<i>Практическая работа:</i> защита проекта «Улица полна неожиданностей».
Организм человека и охрана его здоровья – 15 ч.	
17-18	<i>С чего все началось.</i> Библия о возникновении жизни на земле. Ученые о зарождении жизни.
19-20	Основа развития всего живого - клетка. Клетка – это маленький кирпичик в большом многоэтажном доме и мельчайшая часть целого организма. Элементарное строение и функции клетки.
20-21	Меню из трех блюд на всю жизнь. Белки, жиры и углеводы – основа для роста и развития одной клетки и целого организма. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. <i>Практическая работа:</i> оформление буклетов «Волшебные витамины»
22	<i>Удивительные превращения.</i> Появление человека.
23-24	Роль родителей в нашей жизни. Мать с младенцем как источник вдохновения художников. Дарим мамам и папам добрые слова. <i>Практическая работа:</i> подготовка выставки фотографий: “Моя семья”, “Наши мамы”, “Наши папы”
25-26	Все живое в природе растет и изменяется. Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах
27	От чего зависит красивая осанка человека. Способы формирования правильной осанки. Индивидуальность роста и развития человека. <i>Практическая работа:</i> освоение комплекса упражнений для формирования правильной осанки;
28-29	Отличие ребенка от взрослого. Бережное отношение к пожилым людям. Как сохранить свое здоровье до самой старости? Правила здорового образа жизни.
30-31	Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.
32	Я и моя физическая культура.
33-34	Подготовка и проведение праздника «Мама, папа, я – дружная семья»”.

4 класс

№	Темы занятий
Гигиена школьника – 3 часа	
1	Личная гигиена. Предметы личной гигиены.
2-3	Внешний вид и гигиена школьника. <i>Практическая работа:</i> составление правил личной гигиены.
Основы безопасности жизнедеятельности – 15 часов	
4	<i>Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»</i> Понятие здоровья. Факторы, влияющие на него. Основы здорового образа жизни и безопасность человека. Режим дня. Здоровое питание. Профилактика переедания, пищевых отравлений.
5	Инфекционные болезни. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
6-7	<i>Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.</i> Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.
8-10	<i>Основные виды травм у детей младшего школьного возраста, первая помощь</i> Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Переломы, вывихи и растяжения связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее

	<p>вызова. Кровотечение, первая помощь. Ушибы, сотрясение мозга, попадание инородных тел в глаз, ухо, нос, первая помощь. Первая помощь при укусах насекомых, собак, кошек. Кровотечение из носа, оказание первой помощи. <i>Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи:</i> при наружном кровотечении; правила обработки ран, перевязка ран; оказание первой помощи при ожогах и обморожении; при отравлениях; при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кистей рук, бедра, колена).</p>
11-12	<p><i>Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся. Безопасное поведение в быту.</i> Опасные шалости и игрушки. Профилактика возможных опасных ситуаций в быту. Опасная высота. Газ в быту: польза и опасности. <i>Защита проекта «Один дома».</i></p>
13-14	<p><i>Безопасное поведение на улицах и дорогах.</i> Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Элементы дорог. Дорожная разметка. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Соблюдение правил движения велосипедистами. Причины дорожно-транспортного травматизма. Государственная инспекция безопасности дорожного движения (ГИБДД). Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.</p>
15-16	<p><i>Безопасное поведение на природе.</i> Ориентирование на местности. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу, часам и местным предметам. Безопасная переправа через водную преграду. Умение вязать узлы. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра. <i>Практическая работа:</i> составление памяток «Осторожно, огонь!»</p>
17-18	<p><i>Безопасное поведение на воде.</i> Основные правила поведения на воде, при купании, отдыхе у воды, катании на лодке. Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства. <i>Практическая работа:</i> составление правил безопасного поведения на водоеме.</p>
Разговор о правильном питании – 4 часа	
19-20	<p>Секреты правильного питания. Основы рационального питания. <i>Практическая работа:</i> расчет индекса массы тела</p>
21-22	<p>Здоровое питание – активное долголетие. <i>Практическая работа:</i> составление сезонных меню школьника. <i>Защита проекта «Здоровое питание – активное долголетие»</i></p>
Экология – 6 часов	
23	<p>Экология и экологическая безопасность. <i>Практическая работа:</i> составление правил экономного использования природных ресурсов в быту,</p>
24	<p>Жалобная книга природы. Путешествие по экологической тропе</p>
25	<p>Что такое экология души</p>
26	<p>Экология и энергосбережение.</p>
27	<p>Раздельный сбор мусора. <i>Практическая работа:</i> правила раздельного сбора мусора и утилизация батареек</p>
28	<p><i>Защита проекта «Вторая жизнь отходов»</i></p>
Здоровье и правила этикета – 4 часа	
29	<p>Правила этикета в общении и сохранение морального здоровья.</p>
30	<p>Правила столового этикета и сохранение здоровья</p>
31	<p>Умение себя сдерживать, наши эмоции и физическое здоровье. <i>Тренинг «Чувства и поступки».</i></p>
32	<p><i>Защита проекта «Я воспитан – я здоров»</i></p>
Я хочу вырасти здоровым – 2 часа	
33-34	<p>Конкурс «Алло! Мы ищем таланты» под девизом «Мы за здоровый образ жизни»</p>

7 класс

№	Темы занятий
Введение – 3 часа	
1	Определение понятий: здоровье, здоровый образ жизни.
2-3	Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смерти
Гигиена здоровья - 12 часов	
4	Курение и здоровье. История открытия табака, как табак завоевал мир.
5	Алкоголь и здоровье подростка
6-7	Наркомания. Токсикомания и психическое состояние ребенка.
8-10	Информационная безопасность. Компьютер, гаджеты - вред и польза. Игровая зависимость и здоровье человека.
11	Рациональное питание школьника. Азбука питания.
12	Питание при заболеваниях. Диета. Голод и посты.
13	Витамины. Сокотерапия. Кислородные коктейли
14	<i>Практическое занятие:</i> определение калорийности пищевых продуктов
15	<i>Практическое занятие:</i> составление меню для школьного буфета
Экология и здоровье - 8 часов	
16	Солнце, воздух и вода – факторы здоровья.
17	Водные процедуры. Основные принципы закаливания.
18-19	Влияние погоды на здоровье. Годовые, месячные, дневные биоритмы человека, их влияние на здоровье.
20-21	Факторы, влияющие на работоспособность, утомление.
22	Бытовое облучение.
23	<i>Практическое занятие:</i> приготовление протиевой воды (талой)
Физкультура и здоровье - 5 часов	
24	Двигательная активность. Физические упражнения и долголетие.
25	Лечебная физическая нагрузка
26	Плоскостопие и его профилактика
27	Движение и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
28	<i>Практическое занятие:</i> упражнения, предупреждающие плоскостопие
Народная медицина – 5 часов	
29	Лекарственные растения, их значение для здоровья человека.
30	Методы очистки организма. Самокоррекция функциональных нарушений
31	Народные средства и здоровье
32	<i>Практическое занятие:</i> знакомство с лекарственными растениями окрестности г. Пятигорска и Ставропольского края - работа с гербариями
33	<i>Защита проекта «Зеленые целители»</i>
Здоровый образ жизни и профессиональные заболевания – 1 час	
34	Здоровый образ жизни и профессиональные заболевания

8 класс

№	Темы занятий
Введение – 2 часа	
1	Введение в психологию здоровья. Секрет нервной силы
2	Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть
Эмоции человека и здоровье – 6 часов	
3	Эмоции, их классификация: страх - бесстрашие, гнев - стыд, грусть - радость
4	Методы исследования эмоций
5	Анализ собственного эмоционального поля
6-7	Эмоции человека и здоровье

8	<i>Тренинг «Управление эмоциями»</i>
Стресс и дистресс - 8 часов	
9-10	Влияние стресса и дистресса на здоровье человека. Причины стресса. Влияние стресса на работу сердца, сосуды, работоспособность
11-12	Как вести себя в экстремальных ситуациях
13	Практическое занятие: техника медитирования
14-15	Синдром хронической усталости.
16	Практическое занятие: антистрессовая программа поведения - рекомендации
Устранение психического перенапряжения – 8 часов	
17	Йога.
18	Народные средства. Водные процедуры
19	Техника дыхания
20	Практическое занятие: снятие навязчивой мысли (1ч.)
21	Духовное очищение. Дневник.
22	Смехотерапия
23	Практическое занятие: смехотерапия
24	Аутотренинг. Практическое занятие: аутотренинг
Формирование индивидуального способа саморегуляции - 2 часа	
25-26	Духовно-нравственное здоровье человека. Роль религии в здоровье человека
Кризисные состояния у подростков – 4 часа	
27-28	Примеры кризисных состояний, причины и их коррекция.
29	Суицид, его причины и предупреждение.
30	Тренинг «Все будет хорошо»
Валеология семьи – 3 часа	
31	Здоровье семьи. Генеалогия и генетические консультации.
32	Семейное благополучие и его составляющие
33	Практическое занятие: тренинг по разрешению конфликтных ситуаций
Подведение итогов – 1 час	
34	<i>Защита проекта «Мое здоровье в моих руках»</i>

9 класс

№	Темы занятий
Здоровье человека – 2 часа	
1	Знакомство с целями, задачами и содержанием курса, с программой работы. Здоровье и его составляющие. Самооценка здоровья. Практическая работа: проба по К.П. Бутейко
2	Оценка пульса. Взаимосвязь психического и физического здоровья человека. Лечебные факторы среды. Повреждающие факторы среды. Болезни человека
Основы здорового образа жизни - 2 часа	
3	Составляющие здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание
4	<i>Практическая работа.</i> Оценка образа жизни. Оцените свои привычки. Оценка здоровья. Оценка степени физической подготовки. Оценка правильности питания
Ландшафт как фактор здоровья – 2 часа	
5-6	Влияние климата. Влияние различных форм рельефа (гор, равнин, морей). Влияние природного ландшафта. Влияние городского ландшафта. Видеоэкология.
Химические загрязнения среды и здоровье человека – 4 часа	
7	Определения загрязнения. Кумулятивный эффект. Классификация загрязнений.
8	Особенности влияния химических загрязнений на здоровье человека.

	Пестициды. Мутагены. Канцерогены.
9	Последствия химических отравлений.
10	<i>Практическая работа:</i> обнаружение нитратов.
Биологические загрязнения среды и здоровье человека - 4 часа	
11	Виды биологических загрязнений. Бактериальное загрязнение. Вирусные инфекции и их профилактика.
12	Выбросы органических веществ искусственного происхождения. Грибковые загрязнения.
13	Паразитологическая обстановка в РФ и регионе. Природно-очаговые инфекции. Влияние глобального потепления на паразитологическую обстановку в РФ и регионе.
14	<i>Практическая работа:</i> экспертиза продуктов питания с целью выявления генетически модифицированных компонентов (ГМК).
Питание как фактор человеческого здоровья – 4 часа	
15	Полноценное рациональное питание - залог здоровья. Раздельное питание Польза и вред диет и постов.
16	Биологически активные вещества (БАВ) и биологически активные добавки (БАД), их влияние на человеческий организм
17	Экологически чистые продукты. Генетически модифицированные продукты, их влияние на здоровье. Влияние нитратов на организм человека
18	<i>Практическая работа:</i> полная экспертиза продуктов питания
Физические загрязнения среды и здоровье человека – 4 часа	
19-20	Виды физических загрязнений. Шум. Влияние шума. Шкала интенсивности шума. Влияние ультразвуков и инфразвуков. Шумовая болезнь.
21-22	Влияние электромагнитных излучений на здоровье человека. Радиоэкология. Радиоэкология организма (дозы облучения). Естественный радиационный фон. Искусственные источники радиации. Радиационная безопасность. Радиационная обстановка в России и регионе.
Биогеопатогенные зоны – 3 часа	
23-24	Природа биогеопатогенных зон (БПЗ). Влияние БПЗ на растения и животных.
25	Влияние БПЗ на человеческий организм. Учет БПЗ при строительстве жилья.
Экология души – 4 часа	
26	Биоэнергоинформационные взаимосвязи человека. Информационно-энергетическое поле Земли и его влияние на человека.
27	Экологическая этика и ее влияние на биополе человека.
28	Влияние космических объектов на здоровье человека
29	Религиозные секты, их признаки и вредное воздействие на сознание человека
Проблемы адаптации человека к окружающей среде – 3 часа	
30	Адаптация. Стресс. Учение Г. Селье о стрессе. Фазы приспособления к стрессу.
31	Дистресс. Типы адаптивного поведения человека
32	Влияние типа адаптивного поведения человека на выбор профессии
Подведение итогов – 2 часа	
33-34	Экскурсия. Анкетирование. <i>Защита проекта</i> «Мое здоровье и его составляющие».