

**Государственное бюджетное оздоровительное общеобразовательное учреждение для детей,
нуждающихся в длительном лечении «Болгарская санаторная школа -интернат»
Спасского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено на МО

Учителей-предметников

Протокол № _____

от "___" _____ 20__ г.

Руководитель МО

Согласовано

Заместитель директора

по УВР ГБОУУ "Болгарская

санаторная школа - интернат"

_____ Е.Ю.Беляева

"___" _____ 20__ г.

Утверждаю

Директор ГБОУУ "Болгарская

санаторная школа - интернат"

_____ В.А.Четанов

Приказ №199 о/д 29.08.2024 г

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровый образ жизни»

по спортивно-оздоровительному направлению

5-6 классы

Составитель:

Бухалова Г.М., заместитель директора по воспитательной работе

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Здоровый образ жизни» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Занятия по здоровому образу жизни несут прежде всего профилактическую функцию и требуют соблюдения определённых принципов. Курс «Здоровый образ жизни» содержит темы программы «Разговор о правильном питании»

Задачи курса:

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- закрепления гигиенических навыков и привычек;
- приобщение к разумной физической активности;
- обеспечение физического и психического саморазвития;
- формирование у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасность жизни, физического воспитания;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Изучение курса «Здоровый образ жизни» будет способствовать развитию кругозора обучающихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства, человечества, участию молодежи в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни.

I. Содержание учебного курса внеурочной деятельности. 5 класс.

Раздел 1. Введение – 1 ч.

Место человека в живой природе. Значение здоровья человека для общества. Организм человека.

Тема 1. Введение. *Практическая работа 1.* Взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья».

Раздел 2. Вода и здоровье ученика – 5 ч.

Значение воды для здоровья человека. Закаливание водой. Значение гигиены тела для здоровья. Правила безопасного поведения на воде.

Тема 1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Тема 2. Гигиена тела.

Тема 3. Закаливание водой

Тема 4. *Практическая работа 2.* Игры и упражнения на воде.

Раздел 2. Закаливание и здоровье – 3 ч.

Виды закаливающих процедур. Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Гигиена закаливания. Значение физической культуры для здоровья человека.

Тема 1. Значение закаливания для организма.

Тема 2. Значение физической культуры для закаливания.

Тема 3. *Практическая работа 3.* Составление памятки «Правила закаливания».

Раздел 3. Забота об организме человека – 14 ч.

Профилактика заболеваний глаз. Значение и гигиена питания. Уход за зубами. Уход за ушами. Забота о коже. Сон и здоровье. Скелет – опора организма. Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника.

Тема 1. Глаза-главные помощники человека. Как мы видим.

Тема 2. Заболевания глаз. Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости. **Практическая работа 4.** Разучивание точечного массажа.

Тема 3. Зубы человека: молочные и постоянные.

Тема 4. Уход за зубами.

Тема 5. Питание - необходимое условие для жизни человека. **Разговор о правильном питании.** Здоровье – это здорово.

Тема 6. Что значит «правильно питаться»? Нормы питания. Режим питания. **Разговор о правильном питании.** Продукты разные нужны – блюда разные важны.

Тема 7. Здоровая пища для всей семьи. **Практическая работа 5.** Определение срока годности продуктов, состава продуктов. **Разговор о правильном питании.** Энергия пищи.

Тема 8. Практическая работа 6. Составление примерного дневного меню. Экскурсия в школьную столовую. **Разговор о правильном питании.** Кухни разных народов.

Тема 9. Уход за ушами.

Тема 10. Строение и значение кожи. Забота о коже.

Тема 11. Возрастные изменения кожи. Применение косметических средств.

Тема 12. Скелет – наша опора.

Тема 13. Правильная осанка – что это?

Тема 14. Практическая работа 7. Определение плоскостопия.

Раздел 4. Вредные привычки – 7 ч.

Что такое вредные привычки. Влияние курения и алкоголя на организм человека. Влияние наркотиков на организм.

Тема 1. Что такое вредные привычки?

Тема 2. Влияние курения на организм человека.

Тема 3-4. Влияние алкоголя на организм человека.

Тема 5-6. Влияние наркотиков на организм человека.

Тема 7. Практическая работа 8. Социологический опрос «Что вы знаете о вреде курения?».

Раздел 5. Настроение и здоровье – 4 ч.

Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

Тема 1. Что такое настроение?

Тема 2. Поведение и настроение в школе и дома.

Тема 3. Практическая работа 9. Овладение приемами аутотренинга.

Тема 4. КВН «За здоровый образ жизни».

Содержание учебного курса внеурочной деятельности. 6 класс.

Раздел 1. Введение - 1ч.

Введение. Содержание, цели и задачи курса. Опасные факторы здоровья человека. Значение своевременности оказания I-ой медицинской помощи.

Тема 1. Введение.

Раздел 2. Наше здоровье - 15 ч.

Причины и признаки заболеваний. Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета. Что нужно знать о лекарствах. Понятие об «аллергии» и «аллергенах». Значение прививок в укреплении иммунитета. Понятие «здорового образа жизни».

Тема 1. Причины и признаки болезней.

Тема 2. Виды болезней.

Тема 3. Инфекционные болезни

Тема 4. Иммунитет, способы укрепления иммунитета.

Тема 5. Прививки от болезней: «за» и «против».

Тема 6. Аллергия. Пищевые аллергены.

Тема 7. Аллергии на лекарства и пыльцу растений.

Тема 8. Какие врачи нас лечат?

Тема 9. Какие лекарства мы выбираем?

Тема 10. Что должно быть в домашней аптечке? **Практическая работа 1.** Составление перечня лекарственных средств для домашней аптечки.

Тема 11. Нет нашим вредным привычкам!

Тема 12. Здоровье в твоих руках

Тема 13. Человек и его здоровье

Тема 14. Здоровый образ жизни. **Разговор о правильном питании.** Ты готовишь себе и друзьям.

Тема 15. Тестирование «Твое здоровье». **Разговор о правильном питании.** Кулинарные истории.

Раздел 3. Профилактика травм и оказание первой медицинской помощи - 19 ч.

Виды травм. Первая помощь при ушибах. Виды кровотечений, оказание I-ой доврачебной помощи. Растяжение связок и вывихи. Первая помощь при переломах. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Профилактика ожогов и обморожений, оказание первой помощи. Безопасность при любой погоде. Оказание первой помощи при укусах змей, собак и кошек.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при отравлении угарным газом, ядовитыми и химическими веществами, лекарствами и пищевыми продуктами. Чтобы огонь не причинил вреда. Как вести себя на улице и в транспорте. Опасность в нашем доме. Как уберечься от поражения электрическим током.

Тема 1. Виды травм. Первая помощь при ушибах. **Практическая работа №2.** Наложение компресса на ушиб.

Тема 2. Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи. **Практическая работа №3.** Остановка кровотечения.

Тема 3. Растяжение связок и вывихи. **Практическая работа №4.** Оказание I-ой помощи при растяжении и вывихах.

Тема 4. Первая помощь при переломах. **Практическая работа №5.** Наложение шины при переломах.

Тема 5. Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. **Практическая работа №6.** Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.

Тема 6. Профилактика ожогов и обморожений

Тема 7. Безопасность при любой погоде.

Тема 8. Оказание первой помощи при укусах змей, собак, кошек.

Тема 9. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Тема 10. Профилактика отравлений угарным газом, дымом.

Тема 11. Профилактика отравлений лекарствами и пищей.

Тема 12. Чтобы огонь не причинил вреда. **Практическая работа №7.** Эвакуация из задымленного помещения.

Тема 13. Как вести себя на улице.

Тема 14. Опасности в нашем доме.

Тема 15. Как уберечься от поражений электрическим током.

Тема 16. Меры предосторожности при обращении с животными.

Тема 17. Анкетирование.

Тема 18. Путешествие в страну здоровья.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса «Здоровый образ жизни»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- сформированность основ экологической культуры, культуры здоровья, соответствующей современному уровню мышления;
- сформированность основ здорового образа жизни и правильного питания;
- осознание вреда для здоровья курения, алкоголя, наркомании;
- эмоционально-ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умение организовывать свою деятельность;
- умение оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- умение создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- умение определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик научится:

- выделять существенные признаки функционирования органов и систем органов человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- характеризовать экологические и социальные факторы, влияющие на здоровье человека;
- описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека;
- проявлять активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек;
- объяснять важность сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Основные формы работы: занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим.

Формы проведения занятий: игра; беседа; диалог; дискуссия; тренинги; диагностика; викторины; конкурсы; турниры; работа с литературой; работа в библиотеке; защита проектов; онлайн экскурсии.

Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Советы доктора Пилюлькина » направлена на физическое воспитание, ориентированное на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях

III. Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни».

Тематическое планирование курса - 5 класс (34 часа).

№ п/п	Тема	Основное содержание по темам	Формируемые умения	Количество часов	дата	Формы контроля	Э(Ц)ОР
Раздел 1. Введение – 1 ч.							
1	Введение. Практическая работа 1. Взвешивание и измерение организма человека. Занесение антропометрических данных в «Индивидуальный паспорт здоровья»	Место человека в живой природе. Анатомия, физиология, гигиена человека. Значение здоровья человека для общества. Антропометрические данные человека	Понимать роль каждого человека в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Уметь измерять антропометрические данные, наблюдать, сравнивать. Владеть научной терминологией.	1		Включение каждого ученика в работу. Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=G-WFDajX2ao
Раздел 2. Вода и здоровье человека – 5 ч.							
2	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Значение воды для здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Эстетические составляющие	Понимать роль воды и закаливания для здоровья человека. Уметь проводить водные	1		Заполнение Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=DIekBn99cV4 https://www.youtube.com/watch?v=rhz24T2-A_c

3	Гигиена тела.	гигиены тела.	закаливающие процедуры, наблюдать, сравнивать.	1		Составление памятки	https://www.youtube.com/watch?v=R7aPDLnzcoY
4	Закаливание водой.			1		Методика закаливания водой Порфирия Иванова.	https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM
5	Правила безопасного поведения на воде			1		Выпуск агитационного плаката.	https://www.youtube.com/watch?v=V6kpdj7nrnc
6	Практическая работа 2. Игры и упражнения на воде.			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=QxIJKHUrlQg
Раздел 3. Закаливание и здоровье – 3 ч.							
7	Значение закаливания для организма. Виды закаливания. Гигиена закаливания.	Значение закаливания для организма человека. Виды закаливания. Историческая справка о создании системы закаливания. Правила закаливания. Значение и физической культуры в закаливании организма.	Понимать роль закаливания в укреплении здоровья человека. Уметь применять и выбирать закаливающие процедуры, работать в группе.	1		Викторина «О пользе закаливания».	https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s
8	Значение физической культуры для закаливания.			1		Разучивание подвижных игр	https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s
9	Практическая работа 3. Составление памятки «Правила закаливания».			1		Викторина «О пользе закаливания».	https://www.youtube.com/watch?v=BSpxz8yP6-s
Раздел 4. Забота об организме человека - 14 ч.							
10	Глаза-главные помощники человека. Как мы видим.	Строение органа зрения. Формирование изображения на сетчатке. Заболевания глаз:	Знать элементарное строение человеческого организма, причины возникновения болезней тех или	1		Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=przFZjp4Np0
11	Заболевания глаз. Профилактика глазных			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=przF

	заболеваний, предупреждение близорукости. Практическая работа 4. Разучивание точечного массажа.	конъюнктивит, катаракта, глаукома, дальнозоркость, близорукость. Корректировка зрения. Подбор очков и линз, и уход за ними.	иных органов, меры профилактики болезней. Уметь оказывать I-ю помощь при заболеваниях, проводить профилактическую работу.				Zjp4Np0
12	Зубы человека: молочные и постоянные.	Строение зубного аппарата человека. Понятие о молочных и постоянных зубах.		1		Правила ухода за зубами	https://www.youtube.com/watch?v=8VgE1FYv1xQ
13	Уход за зубами.	Сходство зубов человека и млекопитающих животных. Взаимосвязь строения зубов с их функциями. Уход за зубами. Правила выбора зубной щетки и зубной пасты. Значение жевательной резинки в гигиене полости рта.		1		Выпуск сан-бюллетеня «Уход за зубами».	https://www.youtube.com/watch?v=8VgE1FYv1xQ
14	Питание - необходимое условие для жизни человека. Разговор о правильном питании. Здоровье – это здорово.	Значение пищи для организма человека. Состав продуктов. Люди-вегетарианцы Что такое «диета»?		1		Состав продуктов.	https://www.youtube.com/watch?v=pSPuXN-_IVQ
15	Что значит «правильно питаться?». Нормы питания. Режим питания. Разговор о правильном	Правила и нормы питания. Режим питания людей разного возраста. Сроки хранения		1		Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья». Рекомендации	https://www.youtube.com/watch?v=pSPuXN-_IVQ

	питании. Продукты разные нужны – блюда разные важны.	продуктов. Применение фруктов и овощей. Вред «фаст-фудов».				«Правильное питание уч-ся 12 – 13 лет».	
16	Здоровая пища для всей семьи. Практическая работа 5. Определение срока годности продуктов, состава продуктов. Разговор о правильном питании. Энергия пищи.	Необходимость тепловой обработки продуктов питания. Способы сохранения полезных свойств продуктов. Технология приготовления некоторых блюд.		1		Таблица «Содержание витаминов в продуктах питания».	https://www.youtube.com/watch?v=pSPuXN-_IVQ
17	Практическая работа 6. «Составление примерного дневного меню». Разговор о правильном питании. Кухни разных народов.	Методика составления меню. Дневной набор продуктов. Калорийность продуктов. Сбалансированность меню.		1		Примерное дневное меню.	https://www.youtube.com/watch?v=80TKIej912A
18	Уход за ушами.	Строение слухового аппарата. Уход за ушами. Профилактика отитов и глухоты.		1		Памятка по уходу за ушами.	https://www.youtube.com/watch?v=RXvPYRfQ-NE
19	Строение и значение кожи. Забота о коже.	Строение и значение кожи. Оказание помощи при повреждениях кожи. Возрастные изменения кожи. «Юношеские» угри, типы кожи. Виды косметических средств, правила их применения.		1		Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.	https://infourok.ru/u hod_za_kozhey_ruk_prezenttaciya_povrezhdenii_5-6_klass-390705.htm

20	Возрастные изменения кожи. Применение косметических средств.	Знать элементарное строение человеческого организма, причины возникновения болезней тех или иных органов, меры профилактики болезней. Уметь оказывать I-ю помощь при заболеваниях, проводить профилактическую работу, средств, правила их применения.		1		Викторина «Свет мой зеркальце скажи».	https://infourok.ru/u_hod__za_kozhey_ruk_prezenttaciya_po_tehnologii_5-6_klass-390705.htm
21	Скелет – наша опора.	Строение скелета человека, приспособления к прямохождению.				Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=6C_RWeZtCNg
22	Правильная осанка – что это?	Правильная осанка. Искривления позвоночника, их определения. Профилактика искривлений позвоночника. Правила посадки за партой.				Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=_bnoGyujO5w
23	Практическая работа 7. Определение плоскостопия.	Плоскостопие. Правила определения плоскостопия. Профилактика				Заполнение «Индивидуального паспорта здоровья».	https://www.youtube.com/watch?v=-poai4C-BkQ

		плоскостопия					
Раздел 5. Вредные привычки – 7 ч.							
24	Что такое вредные привычки?	Вредные привычки- что это? Влияние курения на организм человека. Заболевания	Знать причины возникновения вредных привычек», их влияние на здоровье человека.	1		Анкета «Что вы знаете о вреде курения».	https://www.youtube.com/watch?v=Q1GucAMKu-8
25	Влияние курения на организм человека.	курильщиков: гангрена, туберкулез, бронхит.	Уметь противостоять пагубному воздействию вредных привычек.	1		Ролевая игра «Самоутверждение и самоуничтожение»	
26 - 27	Влияние алкоголя на организм человека.	Почему люди употребляют спиртные напитки. Влияние алкоголя на организм человека.	Уметь проводить интервью по анкете.	2		Выпуск агитационного плаката «Я выбираю жизнь без алкоголя»	https://www.youtube.com/watch?v=6YG16RBrQB0
28 - 29	Влияние наркотиков на организм человека.	Виды наркотиков. Влияние наркотиков на организм человека. Профилактика наркомании, курения и алкоголизма.		2		Познавательная ролевая игра «Роковой шаг»	https://www.youtube.com/watch?v=diiu6LvWZuE
30	Практическая работа 8. Социологический опрос.	Анкета «Что вы знаете о вреде курения»		1		Опрос	
Раздел 6. Настроение и здоровье – 4 ч.							
31	Что такое настроение?	Что такое настроение? От чего зависит настроение человека? Факторы, улучшающие настроение человека.	Знать причины плохого настроения, правила поведения в школе и дома. Уметь управлять собой, применяя приемы аутотренинга.	1		Выпуск агитационного плаката «Кодекс чести ученика».	https://www.youtube.com/watch?v=Q4h8BpS8IqQ
32	Поведение и настроение в школе и дома.	Связь настроения и поведения. Человек		1		Анализ ситуаций	https://www.youtube.com/watch?v=Q4h8BpS8IqQ

		и общество. Правила поведения в школе и дома.					
33	Практическая работа 9. Овладение приемами аутотренинга.	Способность человека контролировать свое поведение. Элементарные приемы аутотренинга.		1		Выпуск санбюллетеня «Приемы Аутотренинга»	https://www.youtube.com/watch?v=DgJJXfafB-c
34	КВН «За здоровый образ жизни».	Здоровье организма - в руках человека.		1		КВН для уч-ся 5 – 6 классов.	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w

Тематическое планирование курса - 6 класс (34 часа).

	Тема	Основное содержание по темам	Формируемые умения	Количество часов	дата	Формы контроля	Э(Ц)ОР
Раздел 1. Введение – 1 ч.							
1	Введение	Цели и задачи курса «Уроки здоровья». Опасные факторы здоровья человека. Значение своевременного оказания I-й медицинской помощи.	Понимать роль курса «Уроки здоровья», значение знаний о строении и функциях своего организма. Уметь проводить наблюдения, записывать результаты, делать выводы.	1		Выпуск брошюр «Кого называют здоровым человеком».	https://www.youtube.com/watch?v=iW5eDEzDZs8
Раздел 2. Наше здоровье – 15 ч.							
2	Причины и признаки болезней.	Причины и признаки заболеваний.	Знать причины и признаки наиболее распространенных заболеваний,	1		Подготовка сообщений	https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs
3	Виды болезней.			1		Работа с	https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs

			способы укрепления и сохранения иммунитета. Уметь принимать верное решение при появлении симптомов того или иного заболевания.			литературой	be.com/watch?v=U7CH2Hxclzs
4	Инфекционные болезни			1		Выпуск санбюллетеня	https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs
5	Иммунитет, способы укрепления иммунитета.	Понятие об иммунитете. Укрепление иммунитета.		1		Выпуск буклета	https://www.youtube.com/watch?v=VynvYE143dA
6	Прививки от болезней: «за» и «против».	Значение прививок в укреплении иммунитета.		1		Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=Pc75QT6mqYw
7	Аллергия. Пищевые аллергены.	Понятие об «аллергии» и «аллергенах»		1		Правила жизни с аллергией	https://www.youtube.com/watch?v=UW5ZxFDvjEU
8	Аллергии на лекарства и пыльцу растений.			1			https://www.youtube.com/watch?v=2_zocntmYscУкусы насекомых.
9	Какие врачи нас лечат?	Что нужно знать о лекарствах. Профилактика вредных привычек.		1		Мнемотаблица	https://www.youtube.com/watch?v=Ed1DaBPr0Ng
10	Какие лекарства мы выбираем?			1		Дискуссия	https://www.youtube.com/watch?v=wFFoFT87U3A
11	Что должно быть в домашней аптечке? Практическая работа 1. Составление перечня лекарственных средств для домашней аптечки.			1		Изготовление лепбука	https://www.youtube.com/watch?v=wFFoFT87U3A
12	Нет нашим вредным привычкам!			1		Выпуск антирекламы	https://www.youtube.com/watch?v=frvkYsYMnuM
13	Здоровье в твоих руках			1		Мониторинг	https://www.youtube.com/watch?v=L F9RbCmJ5PI

14	Человек и его здоровье			1		Викторина	https://www.youtube.com/watch?v=ID6KxQX2C1o
15	Здоровый образ жизни. Разговор о правильном питании. Ты готовишь себе и друзьям.			1		Приготовление пищи	https://www.youtube.com/watch?v=BaZA1Zc4Qco
16	Тестирование «Твое здоровье». Разговор о правильном питании. Кулинарные истории.			1		Тест	https://www.youtube.com/watch?v=tOzhgxlqeYw
Раздел 3. Профилактика травм и оказание I-й медицинской помощи – 18 ч.							
17	Виды травм. Первая помощь при ушибах. Практическая работа 2. «Наложение компресса на ушиб».	Виды травм, причины травм. Профилактика травм.	Знать причины возникновения травм, правила безопасного поведения в быту, правила пожарной и электрической безопасности. Уметь оказать себе и окружающим первую медицинскую помощь. Уметь объяснять другим, работать с теоретическим и иллюстративным материалом. Уметь применять полученные знания.	1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM
18	Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи. Практическая работа 3. Остановка кровотечения.	Методы оказания первой помощи.		1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=LyMwKqTmjoE
19	Растяжение связок и вывихи. Практическая работа 4. Оказание I-ой помощи при растяжении и вывихах.			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM
20	Первая помощь при переломах. Практическая работа 5. Наложение шины при переломах.			1		Практикум	https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM
21	Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Практическая работа 6. Первая помощь при			1		Выпуск санбюллетеня	https://www.youtube.com/watch?v=9OYwsSUfcNY

	перегревании и тепловом ударе.					
22	Профилактика ожогов и обморожений			1		Практикум «Помоги себе сам» https://www.youtube.com/watch?v=Rxx9gW0MPS0
23	Безопасность при любой погоде.			1		Памятка https://www.youtube.com/watch?v=gZ-WQQOorjc
24	Оказание первой помощи при укусах змей, собак, кошек.			1		Буклет https://www.youtube.com/watch?v=qntrLzkn0a8
25	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.			1		Практикум https://www.youtube.com/watch?v=Pa8rsBzL2ec
26	Профилактика отравлений угарным газом, дымом.			1		Памятка https://www.youtube.com/watch?v=ALKAT5wv_UI
27	Профилактика отравлений лекарствами и пищей.			1		Инструкция https://www.youtube.com/watch?v=4kGgQFGRrJg
28	Чтобы огонь не причинил вреда. Практическая работа 7. Эвакуация из задымленного помещения.	Пожарная и электрическая безопасность.		1		Инструкция «Предупреждение пожара». https://www.youtube.com/watch?v=VNoF88M7SfQ
29	Как вести себя на улице.	Правила безопасного поведения в быту.		1		Практикум https://www.youtube.com/watch?v=Bo2eGtvJG_
30	Опасности в нашем доме.			1		Плакат https://www.youtube.com/watch?v=AmAixwBy8_M
31	Как уберечься от поражений электрическим током.			1		Первая помощь пострадавшему https://www.youtube.com/watch?v=Bu-Mmdy6mIo
32	Меры предосторожности при обращении с животными.			1		Мини-сочинение «Мои четвероногие друзья» https://www.youtube.com/watch?v=ZSOBNwfBUrE

33	Анкетирование.			1		Социологический опрос.	
34	Путешествие в страну здоровья.			1		Диагностика	https://www.youtube.com/watch?v=h7sg8inBOUg