|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Основы здорового образа жизни- **«Жизнь – как процесс»** |
|  | М. А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие для преподавателей  ОЗОЖ. Саратов, 2002; |
| Класс | 5 |
| Количество часов | 34 |
| Составители | Ермохина Н.Н. |
| Цель курса | - формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;  - формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;  - формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;  - получение знаний и навыков, для создания семейных отношений и воспитания детей;  - формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;  - формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья. |
| Структура курса | **Раздел 1. Духовное здоровье *(Этический блок) -*6 ч.**  1.Вводный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Космос. Вселенная. Земля.  2. Непрерывность и цикличность жизни.  3. Жизнь. Происхождение жизни на Земле.  4. Цикличность жизни человека. Прошлое, настоящее и будущее.  5. Поколение. Преемственность поколений.  6. Смена поколений. Младенец, ребёнок, взрослый, зрелый человек.  **Раздел 2. Психологическое здоровье *(Психологический блок)-8*ч.**  7. Я –подросток. Познавательная раскрепощенность.  8. Я –подросток. Интеллектуальная и поведенческая креативность.  9. Кто я? Какой я? Зачем я?  10. Кто я? Какой я? Зачем я?  11. Кто я среди других людей.  12. Взаимодействие в группе. Внимание, образная память,  лексический запас, воображение.  13. Взаимодействие в группе. Наблюдательность, интеллектуальная  гибкость.  14. Множественность социальных ролей.  **Раздел 3. Социальное здоровье  *(Правовой блок) -*6ч.**  15. Знакомство с декларацией прав ребенка.  16. Конвенция о правах ребенка, Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Семейный кодекс Российской Федерации.  17. Реализация прав в повседневной жизни.  18. Социальная инфраструктура для детей.  19. Государственная политика в интересах детей.  20. Общественные организации в интересах детей.  **Раздел 4. Моральное здоровье (*Семьеведческий блок) –* 6 ч.**  21. Семья, её задачи и функции. Семья, как ячейка общества.  22. Влияние общественного строя на проявление семейных отношений.  23. Семья как любовный, духовный, родительский и хозяйственно-бытовой союз.. Психологическая функция как реализация в семье потребностей в нежности, понимании, заботе, моральной поддержке.  24. Воспитательная функция: дети как фактор, укрепляющий семью. Значение семейного воспитания. Неоднозначная роль матери и отца в воспитании ребенка.  25. Хозяйственная функция. Быт, как важнейшая сфера семейного уклада, в которой формируется и воспитывается человек. Распределение домашних обязанностей в семье.Проблемы ведения домашнего хозяйства и их влияние на социально-психологический климат семьи.  26. Зачет по правовому и семьеведческому блокам.  **Раздел 5. Физическое здоровье *(Медико-гигиенический блок)*- 8 ч.**  27. Перестройка организма в подростковом возрасте.  28. Перестройка деятельности различных органов и систем организма в подростковом возрасте.  29. Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена тела и полости рта.  30. Гигиена рабочего места школьника. Режим дня.  31. Гигиена питания. Рациональное, сбалансированное питание.  32. Профилактика нарушений зрения.  33. Вредные привычки: алкоголь, курение, наркомания, токсикомания и их пагубное влияние на здоровье.  34. Обобщение и закрепление знаний по курсу. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Основы здорового образа жизни **«Жизненный путь личности»** |
|  | М. А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие для преподавателей  ОЗОЖ. Саратов, 2002; |
| Класс | 6 |
| Количество часов | 34 |
| Составители | Ермохина Н.Н. |
| Цель курса | - формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;  - формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;  - формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;  - получение знаний и навыков, для создания семейных отношений и воспитания детей;  - формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;  - формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья. |
| Структура курса | Раздел 1. Физическое здоровье *(Медико-гигиенический блок)- 6 ч.*  Раздел 2. Психологическое здоровье *(Психологический блок)- 10* ч.  Раздел 3. Социальное здоровье  *(Правовой блок) -*5 ч.  Раздел 4. Моральное здоровье (*Семьеведческий блок) –* 6 ч.  Раздел 5. Духовное здоровье *(Этический блок)*- 6 ч. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Основы здорового образа жизни **«По законам Вселенной»** |
|  | М. А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие для преподавателей  ОЗОЖ. Саратов, 2002; |
| Класс | 7 |
| Количество часов | 34 |
| Составители | Ермохина Н.Н. |
| Цель курса | - формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;  - формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;  - формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;  - получение знаний и навыков, для создания семейных отношений и воспитания детей;  - формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;  - формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья. |
| Структура курса | Раздел 1. Физическое здоровье *(Медико-гигиенический блок)- 8 ч.*  Раздел 2. Психологическое здоровье *(Психологический блок)-6* ч.  Раздел 3. Социальное здоровье  *(Правовой блок) -*6 ч.  Раздел 4. Моральное здоровье (*Семьеведческий блок) –* 6 ч.  Раздел 5. Духовное здоровье *(Этический блок)*- 6 ч. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Основы здорового образа жизни **«Все начинается с любви»** |
|  | М. А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие для преподавателей  ОЗОЖ. Саратов, 2002; |
| Класс | 8 |
| Количество часов | 34 |
| Составители | Ермохина Н.Н. |
| Цель курса | - формирование личности,  -способность реализовать себя максимально эффективно в современном мире,  -творчески относиться к возникающим проблемам,  -владеть навыками саморегуляции и безопасного поведения. |
| Структура курса | Раздел 1. Физическое здоровье *(Медико-гигиенический блок)- 8 ч.*  Раздел 2. Психологическое здоровье *(Психологический блок)-8*ч.  Раздел 3. Социальное здоровье  *(Правовой блок) -*6 ч.  Раздел 4. Моральное здоровье (*Семьеведческий блок) –* 6 ч.  Раздел 5. Духовное здоровье *(Этический блок)*- 6 ч. |

|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Основы здорового образа жизни **«Каждый миг – неповторим!»** |
|  | М. А. Павлова. Образование в области здоровья. Основы здорового образа жизни. Учебно – методическое пособие для преподавателей  ОЗОЖ. Саратов, 2002; |
| Класс | 9 |
| Количество часов | 34 |
| Составители | Ермохина Н.Н. |
| Цель курса | - формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;  - формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;  - формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;  - получение знаний и навыков, для создания семейных отношений и воспитания детей;  - формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;  - формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья. |
| Структура курса | Раздел 1. Физическое здоровье *(Медико-гигиенический блок)- 9 ч.*  Раздел 2. Психологическое здоровье *(Психологический блок)-8*ч.  Раздел 3. Социальное здоровье  *(Правовой блок) -*5 ч.  Раздел 4. Моральное здоровье (*Семьеведческий блок) –* 6 ч.  Раздел 5. Духовное здоровье *(Этический блок)*- 6 ч. |