|  |  |
| --- | --- |
| 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. |