

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство науки и образования Курской области

Управление образования Администрации

Хомутовского района Курской области

МКОУ «Гламаздинская средняя общеобразовательная школа»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
для 1–4-х классов**

Село Гламаздино 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Школа здоровья» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной для 1-4 классов.

Цель курса: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Роль учебного курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Сроки реализации программы.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

Предполагаемый результат :

1. Результатом практической деятельности по программе «Школа здоровья» можно считать следующее: высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.
2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы

II. Общая характеристика курса

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «*этюды для души*» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

III. Описание места учебного курса

Данная программа курса «Школа здоровья» относится к образовательной области окружающий мир. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа рассчитана на 135 часов в год, 1 ч в неделю в каждом классе, 33 часа в 1 классе, 34 ч во 2-4 классах.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса.

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания — осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира — частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра — направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви.

Ценность истины — это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами,

правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса в учебном плане.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

Знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

Выделять нравственный аспект поведения;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;

Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке;

Проговаривать последовательность действий на уроке;

Учить высказывать свое предположение на уроке;

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

Установление причинно – следственных связей;

Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

Слушать и понимать речь других, вести диалог;

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Программа включает разнообразные формы и методы обучения: беседы, подвижные игры, проведение физминуток, уроков – соревнований, практических работ, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, круглые столы, экскурсии, решение ситуационных задач, дни здоровья, спортивные мероприятия.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»

	Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровом образе жизни» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу.

Использование различных анкет и тестов для детей и родителей.

В соответствии с Базисным учебным планом образовательного учреждения факультатив

VI.Содержание тем учебного курса

1 год обучения

Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями

Гигиена (10ч) Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами.

Практические занятия (3часа)

Питание и сон (3ч) Как следует питаться. Как сделать сон полезным?

Практическое занятие (1 час)

Поведение и настроение (4ч) Поведение в школе. Настроение в школе, после школы.

Практическое занятие (1час)

Вредные привычки (3ч) Курение. Алкоголь.

Практическое занятие (1 час)

Строение человека (2ч) Мышцы, кости и суставы.

Практическое занятие (1 часа)

Закаливание и поведение на воде (7ч) Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде.

Практические занятия (3 часа)

Игры (4ч) Народные игры. Подвижные игры.

Практические занятия (3 часа)

2 год обучения

Этап углубленного изучения

Болезни (6ч) Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит.

Практическое занятие (1 час)

Экскурсия (1 час)

Прививки (2ч) Прививки от болезней.

Экскурсия (1 час)

Лекарства (4ч) Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.

Практическое занятие (1 час)

Безопасность (10ч) Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. Правила обращения с огнем. Как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.

Практическое занятие (1 час)

Экскурсия (1 час)

Первая помощь (9ч) Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.

Практические занятия (4 часа)

Медицина (3ч) Современные заботы медицины.

Практические занятия (2 часа)

3 год обучения

Этап углубленного изучения

Воспитание личностных качеств (22ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Твоя одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Что такое дружба? Спешите делать добро.

Практические занятия (8 часов)

Этикет (3ч) Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.

Практические занятия (3 часа)

Моя безопасность (6ч) Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям радость? Спешите делать добро.

Практические занятия (4 часа)

Повторение (3ч) Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

Практические занятия (2 часа)

4 год обучения

Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Наше здоровье (9ч) Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Принимаю решение.

Практические занятия (3 ч)

Вредные привычки (14ч) Злой волшебник — табак. Зависимость. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Злой волшебник — алкоголь. Злой волшебник — наркотик. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения. Моя семья.

Практические занятия (3 ч)

Повторение (11ч) Нестандартные уроки и праздники о дружбе, о чистоте и здоровье, питание.

Практические занятия (9 ч)

VII. Описание материально-технического обеспечения

-учебные пособия;

- натуральные пособия;

– изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и др.;

– измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD.

VIII. Тематическое планирование

1 класс(1 ч/нед., 33 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практич
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1		1
3	Уход за ушами	1		1
4	Уход за зубами	3	1	2
5	Уход за руками и ногами	1		1
6	Забота о коже	3	1	2
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	1		1
11	Поведение в школе	2		2
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
15	Как правильно вести себя на воде	1	1	
16	Чтобы душа была здорова	5	2	3
17	Народные игры	1		1

18	Подвижные игры	1		1
19	Доктора природы (обобщающие)	2	1	1
	Итого:	33 ч	12 ч	21 ч

Тематическое планирование

2 класс(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Почему мы боеем	3	1	2
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	1
3	Кто нас лечит	1		1
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
10	Правила общения с огнем	1	1	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1		1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	1	
13	Как защититься от насекомых	1		1
14	Предосторожности при обращении с животными	1		1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	3	2	1
17	Первая помощь при травмах	3	1	2
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		1
20	Сегодняшние заботы медицины	2	2	
	Итого:	34 ч	16ч	18 ч

3 класс(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Чего не надо бояться	1		1
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим не правду	2		2
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2		2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1		1
9	Как нужно одеваться	1	1	
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1
11	Как вести себя, когда что-то болит	1		1
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1		1
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать, если не хочется в школу	1		1
17	Чем заняться после школы	1		1
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1		1
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
21	Повторение	3	1	2
	Итого:	34 ч	11 ч	23 ч

4 класс(1 ч/нед., 34 ч/год)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические

1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	1	2
3	Что зависит от моего решения	2		2
4	Злой волшебник табак	1		1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
6	Помоги себе сам	1		1
7	Злой волшебник алкоголь	3	1	2
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11		11
	Итого:	34 ч	8 ч	26 ч

**Календарно – тематическое планирование «здоровейка»
1 класс**

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	дата	Кол
1 2	Дружи с водой	Советы доктора воды		
		Друзья Вода и Мыло		
3	Забота о глазах	Глаза – главные помощники человека		
4	Уход за ушами	Чтобы уши слышали		
5 6 7	Уход за зубами	Почему болят зубы		
		Чтобы зубы были здоровыми		
		Как сохранить улыбку здоровой		
8	Уход за руками и ногами	«Рабочие инструменты» человека		
9 10 11	Забота о коже	Зачем человеку кожа		
		Надежная защита организма		
		Если кожа повреждена		
12 13	Как следует питаться	Питание – необходимое условие жизни чел.		
		Здоровая пища для всей семьи		
14	Как сделать сон полезным?	Сон – лучшее лекарство		

15	Настроение в школе	Как настроение?		
16	Настроение после школы	Я пришел из школы		
17	Поведение в школе	Я ученик		
18		Я ученик		
19	Вредные привычки	Вредные привычки		
20		Вредные привычки		
21	Мышцы, кости и суставы	Скелет – наша опора		
22		Осанка – стройная спина!		
23	Обтирание и обливание. Как закаляться.	Если хочешь быть здоров		
24	Как правильно вести себя на воде	Правила безопасности на воде		
25	Чтобы душа была здорова	Делать добро спешу		
26		Доброму всё здорово		
27		Чем сердиться, лучше помириться		
28		Какой Я, какие другие		
29		Какой Я, какие другие		
30	Народные игры	Русская игра «Городки»		
31	Подвижные игры	Подвижные игры в помещении		
32	Доктора природы	Доктора природы		
33		Обобщающий урок		

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Кол
1	Почему мы болеем	Причина болезни	
2		Признаки болезни	
3		Как здоровье?	
4	Кто и как предохраняет нас от болезней	Как организм помогает себе сам?	
5		Здоровый образ жизни	
6	Кто нас лечит	Какие врачи нас лечат	
7	Прививки от болезней	Инфекционные болезни	
8		Прививки от болезней	
9	Что нужно знать о лекарствах	Какие лекарства мы выбираем	
10			
11	Как избежать отравлений	Отравление лекарствами	

12		Пищевые отравления	
13	Безопасность при любой погоде	Если солнечно и жарко	
14		Если на улице дождь и гроза	
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	Опасность в нашем доме	
16		Как вести себя на улице	
17	Правила безопасного поведения на воде	Вода – наш друг	
18	Правила общения с огнем	Чтобы огонь не причинил вреда	
19	Как уберечься от поражения электрическим током	Чем опасен электрический ток	
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	Травма	
21	Как защититься от насекомых	Укусы насекомых	
22	Предосторожности при обращении с животными	Что мы знаем про собак и кошек	
23	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	Отравление ядовитыми веществами	
24		Отравление угарным газом	
25	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	Как помочь себе при тепловом ударе	
26		Как уберечься от мороза	
27	Первая помощь при травмах	Растяжки связок и вывих костей	
28		Переломы	
29		Если ты ушибся или порезался	
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, ухо, нос	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	
31	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	Укус змеи	
32	Сегодняшние заботы медицины	Расти здоровым	
33		Воспитавай себя	
34		Я выбираю движение	

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Содержание темы	Кол
1	Чего не надо бояться	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	Учимся думать	
3		Спешите делать добро	
4	Почему мы говорим неправду	Поможет ли нам обман	

5		«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	
6	Почему мы не слушаемся родителей	Надо ли прислушиваться к советам родителей	
7		Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	
8	Надо уметь сдерживать себя	Все ли желания выполнимы	
9		Как воспитать в себе сдержанность	
10	Не грызи ногти, не ковырай в носу	Как отучить себя от вредных привычек	
11		Как отучить себя от вредных привычек	
12	Как относиться к подаркам	Я принимаю подарок	
13		Я дарю подарки	
14	Как следует относиться к наказаниям	Наказание	
15	Как нужно одеваться	Одежда	
16	Как вести себя с незнакомыми людьми	Ответственное поведение	
17	Как вести себя, когда что-то болит	Боль	
18	Как вести себя за столом	Сервировка стола	
19		Правила поведения за столом	
20	Как вести себя в гостях	Ты идёшь в гости	
21	Как вести себя в общественных местах	Как вести себя в транспорте и на улице	
22		Как вести себя в театре, кино, школе	
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	Умеем ли мы вежливо общаться	
24		Умеем ли мы разговаривать по телефону	
25	Что делать, если не хочется в школу	Помоги себе сам	
26	Чем заняться после школы	Умей организовать свой досуг	
27	Как выбрать друзей	Что такое дружба	
28		Кто может считаться настоящим другом	
29	Как помочь родителям	Как доставить родителям радость	
30	Как помочь больным и беспомощным	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	
31		Спешите делать добро	
32	Повторение	Огонёк здоровья	
33		Путешествие в страну здоровья	
34		Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	

№ n/n	Тема занятия	Содержание темы
1	Наше здоровье	Что такое здоровье
2		Что такое эмоции
3		Чувства и поступки
4		Стресс
5	Как помочь сохранить себе здоровье	Учимся думать и действовать
6		Учимся находить причину и последствия событий
7		Умей выбирать
8	Что зависит от моего решения	Принимаю решение
9		Я отвечаю за своё решение
10	Злой волшебник табак	Что мы знаем о курении
11	Почему некоторые привычки называются вредными	Зависимость
12		Умей сказать нет
13		Как сказать нет
14		Почему вредной привычке ты скажешь нет
15		Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения
16	Помоги себе сам	Волевое поведение
17	Злой волшебник алкоголь	Алкоголь
18		Алкоголь - ошибка
19		Алкоголь – сделай выбор
20	Злой волшебник наркотик	Наркотик
21		Наркотик - тренинг безопасного поведения
22	Мы одна семья	Мальчишки и девчонки
23		Моя семья.
24	Повторение	Дружба
25		«День здоровья»
26		Умеем ли мы правильно питаться
27		Я выбираю кашу
28		Чистота и здоровье
29		Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)
30		Чистота и порядок
31		Будем делать хорошо и не будем плохо
32		Урок – КВН «Наше здоровье»
33		«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»
34		Будьте здоровы

