

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 6

О.Б. Жидкова

приказ № 135 от 1.09.2017 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
(1-4 класс)**

г. В. Салда

2017 год

«Школа здоровья» (2-4 класс)

1. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в материале
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать и понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- - стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- - сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- - активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- - способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- - сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметные результаты.

В ходе реализации программы обучающиеся должны *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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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.

Выпускник научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

К концу 2-го класса учащиеся должны знать:

значение закаливания;
какие продукты полезны для здоровья;
гигиенические правила сохранения зрения;
гигиенические требования к организации сна;
правила личной гигиены;
какие привычки называют вредными;
как вести себя на воде, при пожаре дома, при грозе;
что делать, если промочил ноги;
как уберечься от солнечного ожога;
правила безопасного поведения дома, на дороге;
важность физических упражнений для укрепления здоровья;
как обратиться за помощью, вызвать милицию, «скорую помощь».

Учащиеся должны иметь представление:

что такое здоровье;
о значении закаливания, соблюдения режима дня для здоровья;
о необходимости сна для человека;
о том что полезно для глаз, что вредно;
что такое осанка и почему её нужно сохранять;
какое значение имеют слух, зрение, кожа, мышцы и суставы для человека;
о причинах заболевания зубов;
о причинах, влияющих на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение;
о понятиях «добро», «зло», «ложь»;
о зависимости человека от природы;
о влиянии солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.

Учащийся должен уметь:

сохранять правильное положение тела и частей тела при учебной деятельности, при работе и движении;
выполнять под контролем учителя гимнастику для глаз, самомассаж ушей;
выполнять правила личной гигиены и режим дня;
соблюдать правила безопасного поведения дома, на улице, в транспорте;
вызвать медицинскую помощь и милицию по телефону;

К концу 3-го класса учащиеся должны знать:

причины и профилактика простуды;
правила ухода за ногтями и волосами;
правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо;
признаки отравления, поведение при отравлении;
как вести себя при укусах змеи и собаки,
сезонные требования к одежде и обуви;
правила поведения на природе;
способы выражения приветствия, прощания, благодарности.

Учащиеся должны иметь представление:

о причинах болезней, об инфекциях, иммунитете, прививках;
о причинах плоскостопия и способах профилактики;
для чего нужны лекарства, когда и как их принимать;
о признаках укуса змеи;
как воспитывать в себе сдержанность;
какие слова необходимо использовать при общении;
о том, что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;

Учащийся должен уметь:

выполнять под контролем учителя упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия; пальчиковую гимнастику, массаж стоп;
выполнять гигиенические требования по уходу за кожей и волосами;
выполнять для профилактики простуды точечный массаж по А. Уманской.
оказывать посильную помощь товарищам при ушибах;
измерять пульс;
соблюдать сезонные требования к одежде и обуви.

К концу 4-го класса учащиеся должны знать:

признаки теплового удара, обморожения;
признаки растяжения связок и вывиха костей;
правила оказания первой медицинской помощи при растяжении связок и вывихе костей;
как вести себя, если болит живот.
правила поведения в лесу;
правила при сборе грибов;
некоторые лекарственные растения.

Учащиеся должны иметь представление:

о значении витаминов на организм человека;
о вреде табака, алкоголя, наркотиков;
как ухаживать за больным;
о роли мужчины, женщины в обществе;
о том, что поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов;
о влиянии эмоций на здоровье человека, о пользе смеха и слез;
как справиться со стрессом;
об опасности поражения электрическим током;
представление о пользе для здоровья фруктов, ягод.

Учащийся должен уметь:

оказать первую помощь при тепловом ударе,
оказать первую помощь при обморожении;
как оказать первую помощь при порезах;
различать хорошие и плохие эмоции;

2. Содержание программы

2 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Что такое здоровье? Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Представление о том, как заботиться о чистоте тела. Правила мытья руки.

Как закаляться. Обтирание и обливание. Важность закаливания для здоровья. Правила закаливания. Признаки здорового и закаленного человека.

Режим дня школьника и его основные компоненты. Понятие «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.

Как сделать сон полезным? Необходимость сна для человека. Гигиена сна.

Вредные привычки. Представление о том, какие привычки называют вредными.

Раздел «Физическое здоровье»

Забота о глазах. Что полезно для глаз, что вредно. Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. *Практическая работа:* разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Уход за ушами. Значение слуха. Правила «Как сберечь органы слуха». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

Уход за зубами. Уточнение представлений о том, почему болят зубы. Какие продукты полезны для зубов. *Практическая работа:* правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой

Забота о коже. Значение и функции кожи. Правила ухода за кожей.

Мышцы, кости и суставы. Какое значение имеют мышцы и суставы. Нарушение осанки. Правила для поддержания правильной осанки. *Практическая работа:* разучивание комплекса гимнастики для сохранения правильной осанки

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Настроение. Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье. Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение.

«Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным». Кого называют добрым. Что значит совершить добрый поступок. Почему добрым быть приятнее.

«Почему мы говорим неправду». Уточнение представлений, что такое ложь. В чем разница между шуткой и обманом. Анализ ситуаций: помогает ли ложь человеку?

Раздел «Основы безопасности»

Как правильно вести себя на воде. Знакомство с правилами поведения на воде.

Правила общения с огнем. Правила поведения при пожаре дома. *Практическая работа:* знакомство со школьным планом эвакуации при пожаре.

Безопасность при любой погоде. Полезно солнце или вредно. Признаки солнечного ожога. Как уберечься от солнечного ожога. Правила поведения при грозе. Если вы промочили ноги.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Какая опасность подстерегает дома, на улице. Правила безопасного поведения дома. Правила безопасности на дороге.

Раздел «Природа и мы»

Человек и окружающая природа. Представление о зависимости человека от природы. Влияние солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.

Подвижные игры. Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье. *Практическая работа:* организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.

3 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Почему мы бодем. Простуды: причины (переохлаждение, слабый иммунитет, несоблюдение гигиенических норм...), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность, рациональное питание) и поведение при начинающейся простуде. Причины заболеваний. Инфекции. Малоподвижность. Стрессы. Неправильное питание. Неправильный режим. Вредные привычки.

Кто и как предохраняет нас от болезней. Понятие об адаптации, здоровом образе жизни. *Практическая работа:* составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Кто нас лечит. Представление о том, какие болезни лечат педиатр, стоматолог, хирург, окулист, терапевт, отоларинголог.

Что нужно знать о лекарствах. Для чего нужны лекарства, когда и как их принимать. Уход за домашней аптечкой.

Движение – жизнь. *Практическая работа:* разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел «Физическое здоровье»

Уход за руками и ногами. Представление о том, как можно тренировать руки, ноги. Понятие о плоскостопии. Как беречь ноги. *Практическая работа:* пальчиковая гимнастика, массаж стоп.

Личная гигиена. Правила ухода за ногтями и волосами.

Прививки от болезней. Понятие инфекции, иммунитета. Распространенные инфекционные болезни и способы заражения ими. Прививка – способ защиты от инфекционной болезни. *Практическая работа:* Точечный массаж по А. Уманской.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Чего не надо бояться. В чем причина страха. Чувство страха опасно для здоровья. *Практическая работа:* рисование страха.

Почему мы не слушаемся родителей. Требования и советы родителей. Почему надо прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость?

Надо уметь сдерживать себя. Понятие каприза. Можно ли обойтись без капризов. Как воспитывать в себе сдержанность. Всегда ли нужно себя сдерживать.

Что делать, если не хочется идти в школу. С каким настроением собираешься в школу. Какие трудности испытываешь в школе. Школа – это не только праздник, это большой труд воли, ума, сердца.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Какие слова необходимо включать в свою речь, а какие исключить. Искусство отказать.

Раздел «Основы безопасности»

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Что нужно сделать, чтобы избежать травм. *Практическая работа:* оказание первой помощи при порезах, ушибах.

Как защититься от насекомых. Опасные укусы насекомых. Признаки аллергии. Если вас укусила пчела.

Как избежать отравлений. Признаки лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлении. *Практическая работа:* учимся измерять пульс.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Правила поведения при попадании инородного тела в глаз, горло, ухо.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак, кошек. Признаки укуса змеи. Первая помощь при укусе змеи. Первая помощь при укусе собаки.

Раздел «Природа и мы»

Погода и здоровье человека. Единство человека и природы. Влияния погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

Человек и его связь с природой. Влияние загрязнения природы на здоровье человека.

Место человека в мире природы. Роль природы в обеспечении здоровья человека. Почему и как надо поддерживать чистоту природы. Значение зеленых насаждений в жизни человека.

Поведение на природе.

4 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Вред табака, алкоголя, наркотиков. Зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Как отказать, не обижая собеседника. Умение принимать решения.

Витамины. Что такое витамины. Витамины и их значение. Причины недостатков витаминов.

Раздел «Физическое здоровье»

Как вести себя, когда что – то болит. Понятие боли. Физическая и душевная боль. Что делать, если что-то болит. Поведение при боли в животе.

Скелет. Кости и их прочность. Суставы. Переломы, вывихи. Признаки растяжения связок и вывиха костей. *Практическая работа:* правила оказания первой медицинской помощи при растяжении связок и вывихе костей. Как оказать помощь при порезах.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.

Признаки теплового удара. Помощь при тепловом ударе. Признаки обморожения. Помощь при обморожении.

Как помочь больным и беспомощным. Посещение больного. Уход за больным.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Наше здоровье. Понятие эмоции. Влияние эмоций на здоровье человека. Польза смеха и слез. Влияние чувств на поступки. Состояние стресса. Как справиться со стрессом.

Как выбрать друзей. Понятие дружбы. Кто может считаться настоящим другом. Если друг ошибся.

Как помочь сохранить себе здоровье. Последствия поступков. Как найти причины произошедших событий. Ответственное поведение. Каждый имеет право на ошибку.

Мы одна семья. Роль мужчины, женщины в обществе. Интересы мальчиков и девочек. Взаимопомощь. Распределение обязанностей в семье. Поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов.

Раздел «Основы безопасности»

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственность. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Безопасность в лесу. Правила поведения в лесу. Если ты заблудился. Правила при сборе грибов.

Как уберечься от поражения электрическим током. Опасность поражения электрическим током. Первая помощь пострадавшему.

Раздел «Природа и мы»

Экология – наука о том, как жить в мире с природой, не нарушая её законов. Единство живой и неживой природы. Красота живых существ. Место человека в мире природы. Бережное

отношение к окружающему миру.
Зелёная аптека. *Практическая работа:* лекарственные растения твоего края.
Народная медицина. Представление о пользе для здоровья фруктов, ягод.
 Общий объём практических работ в четвертом классе – 6 часов.

3. Тематическое планирование Второй класс

Тема	Общее количество часов	Теор.	Практ.
Раздел «Основы здорового образа жизни»		9 часов	
Тема 1. Что такое здоровье?	1 час	0,5	0,5
Тема 2. Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1 час		1
Тема 3. Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.	1 час	0,5	0,5
Тема 4. Режим дня школьника и его основные компоненты. <i>Практическая работа:</i> составление режима дня.	1 час		1
Тема 5. Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу.	3 часа	1,5	1,5
Тема 6. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство.	1 час	0,5	0,5
Тема 7. Вредные привычки. Какие привычки называют вредными.	1 час	0,5	0,5
Раздел «Физическое здоровье»		8 часов	
Тема 1. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. <i>Практическая работа:</i> разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.	2 час	0,5	1,5
Тема 2. Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	1 час	0,5	0,5
Тема 3. Уход за зубами. Почему болят зубы. Как сохранить улыбку здоровой. <i>Практическая работа:</i> правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.	2 часа	1	1
Тема 4. Забота о коже. Зачем человеку кожа.	1 часа	0,5	0,5
Тема 5. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. <i>Практическая работа:</i> разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения правильной осанки.	2 часа	1	1
Раздел «Психическое (душевное) здоровье»		6 часов	
Тема 1. Настроение. Как настроение? Настроение после школы.	2 часа	1	1
Тема 2 «Добрым быть приятнее, чем злым,	2 часа	1	1

завистливым и жадным» Учимся думать. Спешим делать добро.			
Тема 3 «Почему мы говорим неправду» Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	2 часа	1	1
Раздел «Основы безопасности»		7 часов	
Тема 1. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1 час		1
Тема 2. Правила общения с огнем. Чтобы огонь не причинил вреда.	1 час	0,5	0,5
Тема 3. Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	2 часа	1	1
Тема 4. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасности на дороге.	3 часа	1,5	1,5
Раздел «Природа и мы»		3 часа	
Тема 1. Человек и окружающая природа. Зависимость человека от природы. Основные богатства природы: солнечный свет, воздух и вода. Воздушные и солнечные ванны.	2 часа	1,5	0,5
Тема 2. Подвижные игры. Подвижные игры на свежем воздухе. <i>Практическая работа:</i> организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.	1 час		1
Обобщающий урок. Спешим на помощь колобку.	<i>1 час</i>		1
Итого	34	14,5	19,5

Третий класс

Тема	Общее количество часов	Теор.	Практ.
Вводный урок	<i>1 час</i>	0,5	0,5
Раздел «Основы здорового образа жизни»		7 часов	
Тема 1. Почему мы боолеем. Причины болезни. Признаки болезни.	2 часа	1	1
Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам? Здоровый образ жизни.	2 часа	1	1
Тема 3. Кто нас лечит. Какие врачи нас лечат.	1 час		1
Тема 4. Что нужно знать о лекарствах. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	1 часа	0,5	0,5
Тема 5. Движение – жизнь. <i>Практическая работа:</i> разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки	1 час		1

и плоскостопия.			
Раздел «Физическое здоровье» 6 часов			
Тема 1. Уход за руками и ногами. Рабочие инструменты человека. <i>Практическая работа:</i> пальчиковая гимнастика, массаж рук.	2 часа	1	1
Тема 2. Личная гигиена. Ногти и уход за ними. Уход за волосами.	2 часа	1	1
Тема 3. Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.	2 часа	1	1
Раздел «Психическое (душевное) здоровье» 7 часов			
Тема 1. Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. <i>Практическая работа:</i> рисование страха.	1 час		1
Тема 2. Почему мы не слушаемся родителей. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость?	2 часа	0,5	1,5
Тема 3. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? Как воспитывать в себе сдержанность.	2 часа	1	1
Тема 4. Что делать, если не хочется идти в школу. Помоги себе сам.	1 час	0,5	0,5
Тема 5. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	1 час	0,5	0,5
Раздел «Основы безопасности» 7 часов			
Тема 1. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травма.	1 час	0,5	0,5
Тема 2. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых.	1 час	0,5	0,5
Тема 3. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. <i>Практическая работа:</i> учимся измерять пульс.	2 часа	0,5	1,5
Тема 4. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет.	2 часа	0,5	1,5
Тема 5. Первая помощь при укусах животных. Укус змей, собак.	1 час	0,5	0,5
Раздел «Природа и мы» 5 часов			
Тема 1. Погода и здоровье человека. Природные условия твоего края. <i>Практическая работа:</i> сезонные требования к одежде и обуви.	2 часа	1	1
Тема 2. Человек и его связь с природой. Здоровый человек может жить только на здоровой планете Земля. Охрана воды, воздуха и здоровье человека. Лес – это здоровье.	3 часа	1,5	1,5
Обобщающий урок. Наше здоровье в наших руках.	1 час		1
Итого	34	13,5	20,5

Четвертый класс

Тема	Количество часов	Теор.	Практ.
Вводный урок	1 час		1
Раздел «Основы здорового образа жизни»		7 часов	
Тема 1. Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Не грызи ноги, не ковырай в носу. Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Злой волшебник – алкоголь. Наркотик.	6 часов	3	3
Тема 2. Витамины. Витамины и их роль на здоровье человека.	1 час	0,5	0,5
Раздел «Физическое здоровье»		7 часов	
Тема 1. Как вести себя, когда что – то болит. Боль. Если болит живот.	2 час	1	1
Тема 2 Скелет. Кости и их прочность. Суставы. Переломы, вывихи. <i>Практическая работа:</i> правила оказания первой медицинской при порезах.	3 часа	1	2
Тема 3. Как помочь больным и беспомощным. Если кому – то нужна твоя помощь.	2 час	1	1
Раздел «Психическое (душевное) здоровье»		8 часов	
Тема 1. Наше здоровье. Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.	2 часа	1	1
Тема 2. Как выбрать друзей. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.	2 часа	1	1
Тема3. Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	2 часа	1	1
Тема 4. Мы одна семья. Мальчишки и девчонки. Моя семья.	2 часа	1	1
Раздел «Основы безопасности»		6 часов	
Тема 1. Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	1 час	0,5	0,5
Тема 2. Безопасность в лесу. Чтобы не заблудиться. Осторожно, ядовитые грибы!	2 часа	0,5	1,5
Тема 3. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток.	1 час	0,5	0,5
Тема 4. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Как помочь себе при тепловом ударе. Если ты обморозился.	2 часа	1	1
Раздел «Природа и мы»		5 часов	
Тема 1. Экология – наука о том, как жить в мире с природой, не нарушая её законов. Правила поведения в природе. Сохранение гармонии в	2 часа	1	1

природе, её красота. Бережное отношение к окружающему миру.			
Тема 2. Зелёная аптека. Лекарственные растения. <i>Практическая работа:</i> лекарственные растения твоего края.	2 часа	1	1
Тема 3. Народная медицина. Целебные свойства соков, лесных ягод.	1 час		1
Обобщение «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».	<i>1 час</i>		1
Итого	34	15	17,5