

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70 г. Челябинска»

454047 г. Челябинск ул. 60-летия Октября,46 736-30-52 chel.moy70.89@mail.ru

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивно-оздоровительного направления)
«За здоровый образ жизни»**

на уровень **начального общего образования (для **1 - 4х** классов)
(Приложение к ООП **НОО** МБОУ «СОШ №70 г.Челябинска»)**

г. Челябинск
2023г.

Пояснительная записка.

Цель курса: сформировать представление о здоровом образе жизни.

Задачи курса:

- усвоение учащимися знаний об объектах, явлениях и взаимосвязях окружающего мира, - формирование навыков безопасного, культурного, экологически грамотного, нравственного поведения в природе, быту, обществе.

- овладение школьниками основами личной гигиены;

- обучение учащихся противостоянию негативным явлениям,

- развитие познавательной активности у младших школьников в получении знаний об окружающем мире,

- воспитание у школьников любви к природе, к своему Отечеству, бережного отношения ко всему живому на земле, сознательного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

Современное состояние здоровья наших детей в последние годы не дает повода для оптимизма.

Конечно, причины ухудшения здоровья детей самые разные.

Разрушение системы ценностей (низкий морально-этический уровень населения), доступность психоактивных веществ и алкогольной продукции, отрицательное влияние средств массовой информации и др. – причины, которые пагубно влияют на здоровье подрастающего поколения.

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема.

Очевидно, что каждая школа должна стать центром здоровьесберегающего отношения к ребенку, а сохранение и укрепление здоровья школьников должно быть приоритетной функцией образовательного учреждения.

«АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ» (учебное пособие для первоклассника, учителя и родителя) - дидактический материал, который может быть использован:

- к урокам обучения грамоте как дополнительный материал,
- для внеклассных занятий,
- для занятий дома детей с родителями.

Путешествуя с котом Васей по страницам «пестрой» Азбуки, дети приобретают первоначальные представления о здоровом образе жизни, о правилах личной гигиены, о режимных моментах своего дня, о тех занятиях и развлечениях, которые способствуют укреплению здоровья, о полезных прививках и вредных привычках, о правилах общения, которые помогают ребенку жить в гармонии с природой и обществом. Учитывая возрастные особенности детей, материал в Азбуке представлен в виде пословиц, загадок, стихотворений, занимательных игр и др.

Неотъемлемой частью занятия становится рубрика «полезная информация», из которой дети узнают о строении человека, о вреде табака, алкоголя и др.

Только вместе с учителем, воспитателем или родителями ребенок может постигнуть тайны «Азбуки счастливой жизни». Учебное пособие рассчитано на изучение материала в течение 31 часа, каждое занятие продолжительностью 20 минут, особенностью распределения материала по темам является алфавит, новая тема начинается с новой буквы.

Учебные пособия «Живем в радости» (2 класс) и «Жизнь прекрасна» (3-4 классы) продолжают серию занятий по культуре здоровья учащихся начальной школы, на которых школьники знакомятся с вредными и полезными привычками, с правилами личной гигиены и гигиеной питания, с проблемами, связанными с курением и употреблением алкоголя, с основами безопасной жизнедеятельности.

Каждое занятие дает материал для размышления взрослым в рубрике «для родителей».

В процессе изучения данного курса школьники получают знания об окружающем мире из различных источников, приобретают разнообразные навыки и умения: наблюдать и сопоставлять, спрашивать и доказывать, выявлять взаимосвязи, причины и следствия, отражать полученную информацию в виде рисунка, таблицы и др.

Поурочно-тематическое планирование. 1 класс

| № Занятия | Изучаемая буква | Ключевое слово занятия | “Опасное” слово |
|------------------|------------------------|--|------------------------------|
| 1 | А | Аппетит | Алкоголь |
| 2 | Б | Бабушка | |
| 3 | В | Витамины | |
| 4 | Г | Гигиена | |
| 5 | Д | Дружба | |
| 6 | Е | Еда | Вредные привычки: курение |
| 7 | Ё | Ёлка | |
| 8 | Ж | Желудок | |
| 9 | З | Здоровье | |
| 10 | И | Игра | Изжога |
| 11 | Й | Йогурт | |
| 12 | К | Каникулы | |
| 13 | Л | Лекарство | |
| 14 | М | Мама | |
| 15 | Н | Наказание | Наркотик |
| 16 | О | Овощи | Отравление |
| 17 | П | Полезные привычки | |
| 18 | Р | Режим | |
| 19 | С | Спорт | Сигарета |
| 20 | Т | Тренировка | Табак |
| 21 | У | Урок | |
| 22 | Ф | Физкультура | |
| 23 | Х | Хлеб | |
| 24 | Ц | Цель | |
| 25 | Ч | Чистота | |
| 26 | Ш | Школьник | Алкоголь (шампанское) |
| 27 | Щ | Щедрость | |
| 28 | Э | Экскурсия | |
| 29 | Ю | Юность | |
| 30 | Я | Язык | |
| 31 | | Итоговое занятие: Посеешь привычку – пожнешь поступок! | |

Тематическое планирование. 2 класс

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|----|------------------------------------|-------------|
| 1 | Человек и его привычки | 3 |
| 2 | Общение | 3 |
| 3 | Дом вести - не лапти плести | 4 |
| 4 | Дружная семья | 3 |
| 5 | Старый друг – лучше новых двух | 3 |
| 6 | Наши друзья – целебные растения | 3 |
| 7 | Опасности, подстерегающие нас | 3 |
| 8 | Живая природа | 6 |
| 9 | “Живительные ”напитки | 2 |
| 10 | В здоровом теле – здоровый дух | 1 |
| 11 | Делу время – потехе час | 1 |
| 12 | Тайна твоего имени | 1 |
| 13 | Итоговое занятие: радость открытий | 1 |
| | | 34 |

Тематическое планирование. 3 класс

| № занятия | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-----------|---|-------------|
| 1 | Человек создан для счастья | 4 |
| 2 | Там счастье не диво, где трудятся не лениво | 3 |
| 3 | Счастье – каждый понимает по-своему | 3 |
| 4 | Счастье и разум | 2 |
| 5 | Учимся, играем – свой мозг развиваем | 2 |
| 6 | Табак или здоровье? | 2 |
| 7 | О добре и зле | 3 |
| 8 | Как не стать равнодушным | 2 |
| 9 | Страна сильна, когда здоровы ее люди | 2 |
| 10 | От чего зависит здоровье? | 3 |
| 11 | Чудо улыбки | 3 |
| 12 | Умей владеть собой | 3 |
| 13 | Что такое хорошо и что такое плохо? | 3 |
| | | 32 |

Тематическое планирование. 4 класс

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|----|-------------------------------------|-------------|
| 1 | Качества человека | 2 |
| 2 | Секрет успеха | 3 |
| 3 | Пагубное влияние алкоголя | 2 |
| 4 | О наших заблуждениях | 3 |
| 5 | Ложь – прибежище слабых | 4 |
| 6 | Основы безопасной жизнедеятельности | 2 |
| 7 | Интуиция и рассудок | 2 |
| 8 | Физическое здоровье человека | 5 |
| 9 | Гигиена питания | 4 |
| 10 | Культура здоровья | 2 |
| | | 33 |

Поурочное планирование. 2 класс

| № | Наименование разделов и тем | Материал к уроку |
|-----------|---------------------------------------|---|
| <i>I</i> | <i>Человек и его привычки</i> | |
| 1 | Полезные и вредные привычки | Текст “Полезные и вредные привычки” |
| 2 | Вредные привычки. Опасные продукты | Стихотворения школьников; вопросы и задания |
| 3 | Какие привычки – такой и человек | Текст для домашнего чтения “Вредные привычки” и вопросы после текста. Стихотворение |
| <i>II</i> | <i>Общение</i> | |
| 1 | “Доброе” общение | Текст “Доброе общение” |

| | | |
|------------|---|--|
| 2 | Вежливый человек | Стихотворение А. Барто, стихотворение И. Антонова, вопросы после стихотворения |
| 3 | Как стать интересным для окружающих? | Текст для домашнего чтения “Как стать более интересным для окружающих”, задания после текста, отрывок из произведения В. Драгунского, задание после текста |
| III | <i>Дом вести – не лапти плести</i> | |
| 1 | Какие бывают дома? | Текст “Дом”, стихотворение В. Пальчинской, игра “Чей дом?” |
| 2 | “Душевный” уют дома | Стихотворения “Новый дом” М. Ярковой, “Твой дом” К. Мурзамива, вопросы после стихотворений |
| 3 | Чистота и порядок в доме | Текст, стихотворение, отрывок из стихотворения С. Волкова, задания (1, 2), загадки |
| 4 | Кто не работает, тот не ест | Текст для домашнего чтения “Сербская сказка”, вопросы после текста |
| IV | <i>Дружная семья</i> | |
| 1 | Домашние радости | Стихотворение “Домашние радости” Л. Микрюковой, текст, вопросы и задания |
| 2 | Твой “Дивный край” | Стихотворение, текст, практическое задание “Нарисуй неизвестное” |
| 3 | Без труда не вытащить и рыбку из пруда | Текст для домашнего чтения сказка “О муравьишке” (по О. Саначиной), вопросы и задания |
| V | <i>Старый друг – лучше новых двух</i> | |
| 1 | Что такое дружба? | Пословицы, текст, стихотворение “Два друга” Т. Волиной, стихотворение М. Яснова, вопрос №1 |
| 2 | Настоящий друг | Текст, стихотворение В. Еремина, текст “Игра в снежки”, вопросы №2, 3, задания |
| 3 | Верные друзья | Текст для домашнего чтения “Верные друзья” |
| VI | <i>Наши друзья – целебные растения</i> | |
| 1 | Растения – кладовая полезных веществ | Текст “Если ты заболел”, стихотворение С. Маршака, вопросы |

| | | |
|-------------|--|--|
| 2 | Сказка ложь, да в ней намек – добрым молодцам урок | Текст для домашнего чтения сказка «Цветик-семицветик» (по О. Васильевой), вопрос №1 |
| 3 | Учимся фантазировать | Задание №2, 3; практическая работа |
| VII | <i>Опасности, подстерегающие нас</i> | |
| 1 | О вреде курения | Текст «Еще о вреде табака», стихотворения Н. Абрамова, А Воеводина, Ю. Благова, вопросы и задания |
| 2 | Табак – это зло! | Сказка в стихах для домашнего чтения «Про табак» В. Белова, вопросы №1, 2, 3 |
| 3 | Проектное занятие: «Плакат о вреде табака» | Задание №4 |
| VIII | <i>Живая природа</i> | |
| 1 | Животные – часть нашей жизни | Стихотворения: «Хочу котёнка» М. Моравской, «Я хочу собаку» А. Семеновой; А. Яшина; А. Фета; А. Мельникова; Г. Ладонщикова |
| 2 | Памятники животным | Текст, иллюстрации, дополнительный материал из справочной литературы |
| 3 | Загадочный мир животных | Стихотворения: «Ворона» Н.Рубцова; «Муравей» В. Соколова; «Кукушка» И. Кулакова, задание №1, 2 |
| 4 | Игровой час: считалки | Считалки, стихотворение «Взовьюсь-Полечу»; загадки |
| 5 | Бережное отношение к природе | Рассказ для домашнего чтения «Ребята и утята» М. Пришвина, вопросы |
| 6 | Мы в ответе за тех, кого приручили! | Стихотворение про котенка; сообщения детей о своих домашних животных, рисунки или фотографии любимых питомцев |
| IX | <i>«Живительные» напитки</i> | |
| 1 | Значение воды, чая, соков в жизни человека | Текст «Живительные» напитки, стихотворения В. Орлова, Е. Благиной, Ю. Коринец, вопросы |
| 2 | Волшебная сила родниковой воды | Текст «Тайна про заветный серебряный ковш» (по И. Борисенко), вопросы |
| X | <i>В здоровом теле – здоровый дух</i> | |

| | | |
|-------------|---|---|
| 1 | Что значит – быть здоровым? | Текст “Здоровым быть здорово”, стихотворение “Утро с любопытным Лучиком”, загадки |
| XI | <i>Делу время – потехе час</i> | |
| 1 | Любимые игры детей | Тест “Игра”, игра “Волшебное колечко”, стихотворение “Миша-мастер” Г. Ладонщиков, задания, считалка |
| XII | <i>Тайна твоего имени</i> | |
| 1 | Что значит: сохранить доброе имя? | Текст “Имя твое”, стихотворение “Малиновые имена” З. Тюмасевой, вопросы |
| XIII | <i>Итоговое занятие</i> | |
| 1 | Радость открытий (презентация рисунков детей) | Текст, стихотворение Р. Киплинга, И. Мордвинова, практическая работа (рисунки детей) |

Поурочное планирование. 3 класс

| № занятия | Наименование разделов и тем | Материал к уроку |
|-----------------|--|------------------|
| <i>I</i> | <i>Человек создан для счастья</i> | |

| | | |
|------------|--|---|
| 1 | Что такое счастье? | Сказка “Самая нужная вещь на земле” А. Исаакяна, вопросы(1-4) |
| 2 | Счастье лучше богатства | Сказка “Самая нужная вещь на земле” А. Исаакяна, вопросы(5-9) |
| 3 | Каждый – творец своего счастья | Текст “Як” Д. Биссета, вопросы |
| 4 | Здравствуй, Родина моя! (музыкальный салон) | Песни: “Здравствуй, Родина моя” сл. К. Ибряева, муз. Ю. Чичкова, “Самая хорошая» (песня о маме) сл. О. Фадеевой, муз. В. Иванникова и др.. |
| II | <i>Там счастье не диво, где трудятся нелениво</i> | |
| 1 | Без труда, не вынешь и рыбку из пруда | Текст о труде, поговорки о труде, вопросы |
| 2 | Труд кормит, а лень портит | Сообщения детей о полезных делах, стихотворение про лень, афоризмы и высказывания, практическая работа по уходу за комнатными растениями в классе |
| 3 | “Счастливы отцы, у которых такие дети!” | Быль для домашнего чтения “Великодушная дочь”, практическая работа “Сохрани книгу из библиотеки” |
| III | <i>Счастье – каждый понимает по-своему</i> | |
| 1 | Счастье – это мечта и стремление ее осуществить | Сказка “Про поросенка, который учился летать” Д. Биссета. Вопросы и задания |
| 2 | Писатели и философы о счастье | Высказывания о счастье, вопросы |
| 3 | Жизнь прекрасна! | Рассказ для домашнего чтения “Жизнь прекрасна” А. Чехова, вопросы |
| IV | <i>Счастье и разум</i> | |
| 1 | Береги честь смолоду | Сказка народов Судана “Счастье и разум”, вопросы(1, 2, 3) |
| 2 | Век живи – век учись | Сказка народов Судана “Счастье и разум”, |

| | | |
|-------------|---|--|
| | | вопросы(4-12) |
| V | <i>Учимся, играем – свой мозг развиваем</i> | |
| 1 | Игровой час: интеллектуальные и подвижные игры | Игры, которые дети подготовили с родителями дома |
| 2 | Быть полезным другим | Сказка “Про лужу и булочку с изюмом” Д. Биссета, вопросы, игра-зарядка |
| VI | <i>Табак или здоровье?</i> | |
| 1 | “Табачный” обман | Текст о Всемирных днях отказа от курения |
| 2 | Игровой час: инсценирование сказки “Сказ о счастье” | “Сказ о счастье” |
| VII | <i>О добре и зле</i> | |
| 1 | Курение – это зло | Текст “Рассказ Игоря Афонина” |
| 2-3 | Жизнь дана на добрые дела | Сказка “Златовласка” в пересказе К. Паустовского, вопросы(1, 2) |
| VIII | <i>Как не стать равнодушным</i> | |
| 1 | Пассивное курение | Текст, составление письма в газету, выступления на радио |
| 2 | Поймите нас, взрослые | Монтаж “Поймите нас, взрослые”; домашнее задание |
| IX | <i>Страна сильна, когда здоровы ее люди</i> | |
| 1 | Признаки здоровья | Текст В. Жданова, вопросы, “Наши задачи” |
| 2 | Семейный час | Информация для родителей “Лестница духовного развития”, вопросы и задания после информации |
| X | <i>От чего зависит здоровье?</i> | |
| 1 | Желание быть здоровым | Текст |
| 2 | Что улучшает здоровье? | Текст “Улучшает здоровье”, вопросы и задания: №1 |
| 3 | Что ухудшает здоровье? | Тексты: “Ухудшает здоровье”, “Кто ты? Оптимист или пессимист?”, вопросы и задания: №2-№5 |
| XI | <i>Чудо улыбки</i> | |
| 1-2 | Значение улыбки | Отрывок из рассказа “Празднество души” А. Сент-Экзюпери, вопросы и задания |
| 3 | Семейный час “Улыбка лечит” | Отрывок из книги “Опыт |

| | | |
|--------------------|---|--|
| | | дурака, или ключ к прозрению” М. Норбекова |
| <i>XII</i> | <i>Умей владеть собой</i> | |
| 1-2 | Уважение к людям | Текст, курдская сказка “Три товарища”, вопросы и задания |
| 3 | Религии мира о “Золотом правиле” уважения | Выдержки из писаний, вопросы и задания, текст “Избавься от привычек” |
| <i>XIII</i> | <i>Что такое хорошо и что такое плохо?</i> | |
| 1-2 | Положительные и отрицательные качества человека | Материал про качества человека, “Мудрые мысли”, вопросы и задания |

Поурочное планирование. 4 класс

| № занятия | Наименование разделов и тем | Материал к уроку |
|-----------|-----------------------------|------------------|
|-----------|-----------------------------|------------------|

| | | |
|-------------------|--|---|
| <i>I</i> | <i>Качества человека</i> | |
| 1 | Что значит “быть честным”? | Рассказ “Чудовище”, вопросы №1, 2 |
| 2 | Положительные качества человека: доброта, заботливость, внимательность | Рассказ “Чудовище”, вопросы №3-№9 |
| <i>II</i> | <i>Секрет успеха</i> | |
| 1 | Формула успеха | Текст, стихотворение, рубрика “Подумай”, вопросы и задания |
| 2 | Мудрый воспитатель | Английская народная сказка “Орел в голубином гнезде”, вопросы №1, 2 |
| 3 | Воспитание человека | Английская народная сказка “Орел в голубином гнезде”, вопросы №3-№9 |
| <i>III</i> | <i>Пагубное влияние алкоголя</i> | |
| 1 | Алкогольные изделия | Текст о вреде алкогольных изделий, вопросы №1, 2 |
| 2 | Неправильный вопрос | Текст “Неправильный вопрос”, задание, мудрые мысли |
| <i>IV</i> | <i>О наших заблуждениях</i> | |
| 1 | Искаженная информация | Текст об информации, рекламе и др. |
| 2-3 | Пьянство в обществе | Рассказ священника Петрова “Дурацкие деньги”, вопросы и задания, мудрые слова |
| <i>V</i> | <i>Ложь – прибежище слабых</i> | |
| 1 | Понятия: ложь, обман, хитрость | Текст о лжи и честности; “несколько примеров о вреде табака”; мудрые слова; вопросы и задания |
| 2-3-4 | Основы безопасной жизни | Сказка О. Нодь “Основы безопасной жизни муравьиного государства”(Ич. и Пч.) |
| <i>VI</i> | <i>Основы безопасной жизнедеятельности</i> | |
| 1 | Скажем алкоголю “Нет!” | Текст о причинах, факторах в потреблении алкоголя; беседа с врачом – наркологом |
| 2 | Стресс и его преодоление | Десять “Нет!” в преодолении стресса; мудрые мысли; вопросы и задания; беседа с |

| | | |
|-------------|---|--|
| | | психологом |
| VII | <i>Интуиция и рассудок</i> | |
| 1 | Помоги себе сам | Текст, тест “Предложения”, вопросы и задания |
| 2 | История из рассказов профессора В. Г. Жданова | Текст “Из рассказов профессора В. Г. Жданова” |
| VIII | <i>Физическое здоровье человека</i> | |
| 1 | Физические упражнения и нагрузки | Текст о занятиях физкультурой и спортом |
| 2 | Спортивный час | Подвижные игры |
| 3 | Закаливание | Текст “Закаливание”, беседа с врачом |
| 4 | Правила личной гигиены | Тексты: “Полоскание рта”, “Гигиена носа”, “Чистка языка”, практическая работа: чистка зубов |
| 5 | Правила закаливания | Утверждения академика Ю. Золотарева; “Природное чудо – холодная вода”; беседа с врачом; “Букет вина” |
| IX | <i>Гигиена питания</i> | |
| 1 | Правильное питание | Текст о полезных продуктах, вопросы и задания, мудрые изречения |
| 2 | Понятие “сбалансированное” питание | Беседа с врачом – диетологом или школьным врачом |
| 3 | Что такое “авитаминоз”? | Текст об авитаминозе; целебные свойства овощей и ягод; вопросы и задания |
| 4 | Праздник В гостях у здоровой пищи | Блюда, приготовленные родителями, из продуктов с грядки и из леса |
| X | <i>Культура здоровья</i> | |
| 1 | Профилактика заболеваний | Текст о культуре здоровья, народной медицине, профилактике, беседа со школьным врачом |
| 2 | Час здоровья | Прогулка в лес; подвижные игры на воздухе |
| 3 | Опасный вирус | Текст о профилактике заболеваний дыхательных путей, простуды и гриппа. Практическая работа |
| 4 | Чистота – залог здоровья | Текст о подростковых |

| | | |
|-----------|--|--|
| | | проблемах с кожей, их профилактика; практическая работа по составлению алгоритма по уходу за кожей лица; вопросы и задания; беседа с врачом – дерматологом или школьным врачом |
| XI | <i>За здоровый образ жизни!</i> | |
| 1 | Если хочешь быть здоров... | Таблица по рефлексии пройденного материала, вопросы |
| 2 | Заключительное занятие: “Папа, мама, я – дружная семья!” | Праздник; викторина, “час здоровья” и т. п. |

Содержание тем. 2 класс

I. Человек и его привычки (3ч.)

Вредные и полезные привычки, их различие. О вреде курения. Опасная привычка – пить пиво и вино. Полезные привычки: утренняя зарядка, соблюдение режима дня, уход за животными и растениям и др.. Стихотворения школьников из разных городов о вреде табака и алкоголя. Понятие “вредная привычка” у членов семьи Антона в рассказе “Вредные привычки”.

II. Общение (3ч.)

Значение общения. Различные виды общения. Использование различных средств и способов для общения. Понятие “доброе” общение. Как стать более интересным для окружающих.

III. Дом вести – не лапти плести (4ч.)

Домашний уют. Домашнее хозяйство. Помощь взрослым. “Душевный” уют. Всему начало – отчий дом.

IV. Дружная семья (3ч.)

Домашние радости. Любовь ближних; умение отвечать любовью на любовь; хорошее настроение. Радость в твоём доме. Важная работа по дому. Неизвестное, но интересное для познания. Решение жизненных задач в сказке “О муравьишке” по О. Саначиной.

V. Старый друг – лучше новых двух (3ч.)

Дружба – взаимное чувство. Совместное преодоление трудностей, взаимопомощь. Что значит дружить с собакой, кошкой, книгой? Друзей не предают. Что значит “настоящий друг” из рассказа “Игра в снежки”, стихотворения “Два друга” Т. Волиной и сказки “Верные друзья”.

VI. Наши друзья – целебные растения (3ч.)

Растения на службе твоего здоровья. Растения – настоящая кладовая ценных и полезных для организма веществ: витаминов, минеральных веществ и многого другого. “Зеленые друзья” на службе у человека: калина, облепиха,

черноплодная рябина, подорожник, чеснок, шиповник, капуста и др. Путешествие в страну “Фантазию”.

VII. Опасности, подстерегающие нас (3ч.)

Опасность курения. Отравляющее вещество в табаке – никотин. Сокращение жизни у людей, которые курят и употребляют спиртные напитки, из-за разрушения клеток организма. Вред курильщиков для окружающей природы.

VIII. Живая природа (6ч.)

Богатство нашей природы. Бережное отношение ко всему живому на Земле. Животные – часть нашей жизни. Положительное влияние от общения с домашними животными на подрастающее поколение. Научные открытия, сделанные благодаря животным. Памятники животным. Мы в ответе за, за “братьев” наших меньших.

IX. Живительные напитки (2ч.)

Человек – часть природы вещества, необходимые для роста и развития человека. О пользе воды. Полезная вода – вода из родников. Правила употребления воды человеком. Самый распространенный напиток в России – чай. Разнообразие чая. О пользе соков. Питательная и лечебная ценность свежесжатых соков. О вреде алкоголя в “Сказке про заветный серебряный ковш” (по И. Борисенко).

X. В здоровом теле – здоровый дух (1ч.)

Лексическое значение слова здоровье, здороваться, здороветь и т. п. Что значит – быть здоровым. Физическое и духовное здоровье. Полезные советы о закаливании и тренировке организма. О пользе утренней зарядки.

XI. Делу время – потехе час (1ч.)

Игра – труд, обучение, отдых. Развитие волевых качеств в игре. Любимые игры и игрушки детей. Считалки. Игры родителей, дедушек и бабушек.

XII. Тайна твоего имени (1ч.)

Самые распространенные имена и их значения. Фамилия и отчество человека. Что значит: сохранить доброе имя и фамилию своих родителей.

XIII. Итоговое занятие (1ч.)

Радость открытий. “Первая школьная книжка о трезвости” И.П. Мордвинова. Презентация рисунков детей.

Содержание тем. 3 класс

I. Человек создан для счастья (4ч.)

Понятия: счастье, удача, радость. Качества человека, помогающие стать счастливым. Счастье лучше богатства. Счастье всегда индивидуально.

II. Там счастье не диво, где трудятся нелениво (3ч.)

Понятия: труд, лень. Счастье в труде, учебе, помощи окружающим. Главный труд школьника – хорошая учеба. Полезные дела в семье. Труд кормит, а лень – кормит.

III. Счастье – каждый понимает по-своему. (3ч.)

Понятия темы: достоинство, внимание, уважение. Счастье – стремление к совершенству, к поставленной цели, достижение её. Писатели и философы о счастье. Как человек ощущает счастье?

IV. Счастье и разум (2ч.)

Понятия темы: разум, честь, честный, познание. Что необходимо для счастья? Умный человек – счастливый человек. Способы тренировки ума. Лучше с разумом быть несчастным, чем без разума – счастливым.

V. Учимся, играем – свой мир развиваем (2ч.)

Понятия темы: игра, игромания, развлечение. Интеллектуальные и подвижные игры. Положительные и отрицательные игры. Игры, развивающие память, фантазию, смекалку, трудолюбие, физические возможности и др. Игры в твоей семье. Игры-зарядки.

VI. Табак или здоровье? (2ч.)

Понятия темы: табачная соска, хартия, Государственная Дума, Федеральное Собрание. Хартия (документ общественно-политического значения) о борьбе с потреблением табака в Европе. Всемирные дни отказа от курения. Отрицательное влияние табака на здоровье человека. Санитарно-просветительская работа по пропаганде пагубного влияния курения на организм человека.

VII. О добре и зле (3ч.)

Понятия темы: добро, зло, взаимовыручка. Отрицательное влияние табака на все живое. Табак и алкоголь – это зло. Влияние табачных ядов на потомство. Антитабачные листовки. О добром и злом в чешской сказке “Златовласка” (в пересказе К. Паустовского).

VIII. Как не стать равнодушным (2ч.)

Понятия темы: равнодушный, активный, угарный газ. Пассивное курение. Угарный газ – это яд. Отрицательное влияние табачного дыма на здоровье и работоспособность человека. Родителям о вреде курения (монтаж “Поймите нас, взрослые!”). Полезные и приятные дела.

IX. Страна сильна, когда здоровы ее люди (2ч.)

Понятия темы: здоровье, стресс, самосовершенствование, аккуратность, доброжелательность. Признаки здоровья человека: физические и духовные. Борьба людей с безнравственностью. Взаимопонимание с одноклассниками, родителями, окружающими.

X. От чего зависит здоровье? (3ч.)

Понятия темы: Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), пессимист, оптимист, оптималист. Желание человека – быть здоровым. Влияние наследственности, экологии и медицины на здоровье человека. Что улучшает и ухудшает здоровье? Основное условие здоровья – здоровый образ жизни.

XI. Чудо улыбка (3ч.)

Понятия темы: улыбка, удовольствие, веселье. Значение улыбки в жизни человека (отрывок из рассказа А. Сент-Экзюпери “Празднество души”). Улыбка в твоём доме, школе, классе. Настроение и улыбка. Писатели и философы о радости и улыбке.

XII. Умей владеть собой (3ч.)

Понятия темы: уважение, внимательность, доброта, гнев, поведение. Основа хороших взаимоотношений – уважение к людям. Умение уважать себя, членов семьи, других людей. “Дерево” уважения. Поступок человека, достойный уважения. (Курдская сказка “Три товарища”). Религии мира о “Золотом правиле” уважения.

XIII. Что такое хорошо и что такое плохо? (3ч.)

Понятия темы: жизнерадостный, искренний, настойчивый, правдивый, рассудительный. Положительные и отрицательные качества человека. Положительные качества окружающих тебя людей или героев литературных произведений. Отрицательные качества человека: гордыня, зависть, ленивость.

Содержание тем. 4 класс

I. Качества человека (2ч.)

Понятия темы: честный, самодовольный, ошибка, жульничество. Качества, необходимые людям для установления дружественных взаимоотношений. Взаимоотношения в семье между родителями и детьми.

II. Секрет успеха (3ч.)

Понятия темы: воспитание, образование, успех. Отличие воспитания от образования. Систематические занятия – необходимое условие успеха в любом деле. Формула успеха и как ее понимать. Мудрый воспитатель – кто он такой? Воспитание человека – ответственное дело.

III. Пагубное влияние алкоголя (2ч.)

Понятия темы: алкоголь, этиловый спирт. Проблемы, связанные с курением и употреблением алкоголя. Этиловый спирт – сильнодействующий наркотик. Спирт – ядовитое вещество, отравляющее клетки организма.

IV. О наших заблуждениях (3ч.)

Понятия темы: агитация, пропаганда, программирование. Деятельность людей, общественных организаций в защиту трезвого образа жизни. Пьянство в обществе. Воспитание трезвости в семье. Средства массовой информации против отравляющих наркотических веществ.

V. Ложь – прибежище слабых (4ч.)

Понятия темы: обман, ложь, хитрость. Причины, приводящие человека к хитрости, лжи, обману; пути их устранения. Уважение к самому себе и окружающим – дело чести каждого человека. Доверительные отношения между друзьями. Личное здоровье и свобода всех негативных зависимостей – основа безопасной жизни (по сказке О. Нодь “Основы безопасной жизни муравьиного государства”).

VI. Основы безопасной жизнедеятельности (2ч.)

Понятия темы: уравновешенность, целеустремленность, открытость, общительность. Причины, факторы и поводы в потреблении алкогольной продукции. Психологическая запрограммированность на потребление алкоголя. Стресс и его преодоление. Десять “Нет!” в преодолении стресса.

VII. Интуиция и рассудок (2ч.)

Понятия темы: интуиция, рассудок, вежливость, порядочность. Отличие рассудка от интуиции. Интуиция и рассудок – твои помощники. Человек – творец своей судьбы. Принятие правильного, но трудного решения. Кто такой по-настоящему вежливый человек. Опасные предложения – непредвиденные последствия.

VIII. Физическое здоровье человека (5ч.)

Понятия темы: спорт, физкультура, закаливание. Положительное влияние физических упражнений и нагрузок. Здоровье – заработанная плата за труд и пролитый пот. Спортивная секция – физическая нагрузка и преодоление собственной лени. Физическое здоровье – важнейшая составляющая пожизненного капитала человека. Закаливание и его значение. Правила закаливания. Природное чудо – холодная вода. Правила личной гигиены.

IX. Гигиена питания (4ч.)

Понятия темы: витамины, углеводы, белки. Вредные и полезные продукты. Правильное и сбалансированное питание. Понятие “авитаминоз”. Целебные свойства овощей и фруктов.

X. Культура здоровья (4ч.)

Понятия темы: культура здоровья, народная медицина, резервы здоровья, профилактика, вирус. Профилактика заболеваний. Рационы питания. Лечебные диеты. Фитотерапия. Аксиомы культуры здоровья (по Петленко). Опасные вирусы, вызывающие различные заболевания: простуда, грипп и др. Чистота – залог здоровья.

XI. За здоровый образ жизни! (2ч.)

Совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека. Рефлексия по пройденному материалу курса (заполнение таблицы). Праздник “Час здоровья”.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикташева З.К. Наркоманом не станет ваше дитя, если... Уфа, 2004. - 96с.
2. Блокнот для работ. В рамках программы «Думающая молодежь». – М.: ООО «Фирма «Вариант», 2004. – 32с.

3. Бурцева С.М. Профилактика правонарушения во взаимодействии в системе: школа – семья – социум в условиях сельской школы. – Борогонцы, 2005. – 46с.
4. Ефимова – Яраева В.П. Азбука вашего здоровья. – Петрозаводск: Карелия, 1996. – 302с.
5. Карпов А.М. Самозащита от саморазрушения. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 136с.
6. Молоков Л. Песни сердца. – М., 2005. – 72с.
7. Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. (Тезисы докладом Международного семинара). Выпуск 14. /Под общей ред. Проф. А.Н.Маюрова. – Н. Новгород: МАТр, 2005. – 153с.
8. Сафонова П.В. Задачник – собеседник (50 задач о вреде курения). В помощь учителям, родителям и учащимся. – Якутск, 2001. – 45с.
9. Священник Владимир Игнатъев. Мудрость жизни! – Брянск, 2002. – 268с.
10. Теория и практика противодействия наркомании и алкоголизму. Выпуск 2. – СПб.: Отдел по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской епархии, 2005. – 134с.
11. Цыганков В.А. В помощь гибнущему брату. – СПб., 2004. – 44с.
12. Шилова М.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. – М., 2004. – 96с.

За здоровый образ ЖИЗНИ

Дополнительная образовательная программа

«Уроки культуры здоровья»

