

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
Дошкольный и младший школьный возраст (1 год обучения)**

№ П/П	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Строение человеческого тела.	1	1	-
2	Функции организма.	1	1	-
3	Пол человека	1	1	-
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития				
4	Понятие возраста.	1	1	-
5	Особенности школьного возраста.	1	1	-
6	Ведущие социальные роли этого возрастного периода.	1	1	-
7	Учебная деятельность, как ведущая деятельность ребенка в школьный период.	1	1	-
8	Ученик (Ученица) как основная социальная роль ребенка школьного возраста	1	1	-
9	Важные качества ученика (ученицы).	1	1	
10	Педагогический этюд по формированию положительной школьной мотивации «Моя учительница самая добрая, потому что ». Педагогический этюд по формированию положительной школьной мотивации «Я добросовестный ученик, потому что »	1	-	1
11	Школьная мотивация. Формы проявления положительной мотивации.	1	1	-
Раздел: Возраст жизни и здоровье.				
12	Значение здоровья для жизни человека.	1	1	-
13	Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	1	1	-
14	Факторы, укрепляющие здоровье человека.	1	1	-
15	Режим труда и отдыха. Занятия физкультурой и спортом.	1	1	-
16	Веселые старты «смелые, умные, здоровые».	1	-	1
17	Ежедневная зарядка.	1	1	
18	Закаливающие процедуры.	1	1	
19	Полноценный сон. Если сладко спится, сон хороший снится.	1	1	-
20	Рациональное питание. Полезные и вредные продукты питания.	1	1	-
21	Составление меню на три дня.	1	-	1
22	Витамины и их роль для здоровья человека.	1	1	-
23	Выпуск журнала «Витаминка».	1	-	1
24	День игры «Русские национальные забавы». Пребывание на свежем воздухе.	1	-	1
25	Экскурсия по сельской местности.	1	-	1
26	Зимние забавы «Русская крепость».	1	-	1
27	Двигательная активность. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	-	1
Раздел: Личная гигиена.				
28	Значение гигиенических процедур для жизни	1	1	-

	человека.			
29	Соблюдение утреннего и вечернего туалета. Правила и последовательность выполнения. утреннего и вечернего туалета	1	1	-
30	Пользование предметами гигиены.	1	1	-
31	Значение режима дня, учебы и отдыха.	1	1	-
32	Составление личного режима дня.	1	1	-
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
33	Травматизм. Первичное понятие о травме и меры предосторожности.	1	1	-
34	Болезнь и ее признаки.	1	1	-
35	Температура, озноб.	1	1	-
36	Головная боль, раздражительность.	1	1	-
37	Насморк.	1	1	-
38	Потеря аппетита.	1	1	-
39	Дизбактериоз, тошнота, рвота	1	1	-
40	Выпуск журнала «Здоровье».	1	-	1
41	Какие врачи нас лечат.	1	1	-
Раздел: Профилактика вредных привычек.				
42	Привычки и здоровье.	1	1	
43	Вредные привычки: табакокурение, пристрастие к алкоголю и наркотическим средствам.	1	1	-
44	Умей сказать нет. Выпуск брошюры «Скажи нет алкоголю»	1	-	1
45	Тест «Склонет ли ты?»	1	-	1
46	Выпуск брошюры «Никотин – враг номер один».	1	-	1
47	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	1	-	1
Итого:		47	34	13

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
Дошкольный и младший школьный возраст (2 год обучения)**

№ П/П	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Физиологические и психологические особенности мужчины и женщины, мальчика и девочки.	1	1	-
2	Особенности конституции и внешнего вида (одежда, прическа) мальчика и девочки, мужчины и женщины.	1	1	-
3	Особенности поведения мальчика и девочки, их склонности и интересы.	1	1	-
4	Особенности поведения мужчины и женщины.	1	1	-
5	Первичные представления о мужественности и женственности.	1	1	-
6	Игра «Мужественность и женственность».	1	-	1
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				
7	Важные качества ученика. Самостоятельность. Ответственность.	1	1	-
8	Важные качества ученика. Любознательность.	1	1	-

	Аккуратность. Трудолюбие.			
9	Школьная мотивация. Формы проявления положительной школьной мотивации.	1	1	-
Раздел: Образ жизни и здоровье.				
10	Веселые старты «Смелые, умелые, здоровые».	1	1	-
11	Выпуск журнала «Витаминка».	1	1	-
12	День игры «Русские национальные забавы». Пребывание на свежем воздухе.	1	1	-
13	Экскурсия по сельской местности.	1	-	1
14	Зимние забавы «Русская крепость».	1	1	-
15	Первичные понятия о закаливании: обтирание. Правила выполнения закаливающих процедур.	1	1	-
16	Водные процедуры. Воздушные и солнечные процедуры.	1	1	-
17	Игра «Если хочешь быть здоров».	1	-	1
18	От закаливания тела – к закаливанию воли и характера.	1	-	1
19	Понятие о волевом характере. Средства формирования воли и характера.	1	1	-
20	Викторина «Моё здоровье в моих руках»	1	-	1
21	Представление о гигиенических основах организации жизнедеятельности: режим освещения, пребывание на свежем воздухе, температурный режим.	1	-	1
22	Чередование труда и отдыха	1	-	1
23	Двигательная активность. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	-	1
Раздел: Личная гигиена.				
24	Гигиенические требования к внешнему виду.	1	1	-
25	Гигиенические требования к работе на кухне.	1	1	-
26	Зеркало, как гигиенический помощник.	1	1	-
27	Уход за руками. Уход за лицом.	2	1	1
28	Уход за одеждой. Уход за волосами.	2	1	1
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
29	Выпуск журнала «Здоровье».	1	-	1
30	Какие врачи нас лечат.	1	1	-
31	Игра «Доктор и больной».	1	-	1
32	Очки. Правила ношения, хранения и уход за ними.	1	1	-
33	Заболевания кожи и их профилактика	1	1	-
34	Заноза и её последствия.	1	1	-
35	Насекомые и здоровье человека.	1	1	-
36	Укусы животных. Первая помощь при укусах, ссадинах и порезах.	1	1	-
37	Правила поведения в обществе в случае заболевания (на приеме у врача).	1	1	-
Раздел: Профилактика вредных привычек.				
38	Вредные привычки: табакокурение, пристрастие к алкоголю и наркотическим средствам и их влияние на организм человека.	1	1	-
39	Умей сказать нет. Выпуск брошюры «Скажи нет алкоголю».	1	-	1

40	Тест «Склонен ли ты?»	1	-	1
41	Выпуск брошюры «Никотин - враг номер один»	1	-	1
42	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».	1	-	1
Итого:		44	28	16

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
Дошкольный и младший школьный возраст (3 год обучения)**

№ П/П	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Роль мужчины и женщины в продолжении рода.	1	1	-
2	Первичное понятие об оплодотворении.	1	1	-
3	Основные стадии развития плода.	1	1	-
4	Процесс рождения человека, как величайшее чудо природы.	1	1	-
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				
5	Педагогический этюд по формированию положительной школьной мотивации «Моя школа самая лучшая, потому, что...» Педагогический этюд по формированию положительной школьной мотивации «Мои одноклассники самые дружные, потому что...»	1	-	1
6	Педагогический этюд по формированию положительной школьной мотивации «Моя учительница самая добрая, потому что...» Педагогический этюд по формированию положительной школьной мотивации «Я добросовестный ученик, потому что...»	1	-	1
7	Общее понятие о мотивации.	1	1	-
8	Школьная мотивация. Формы проявления положительной школьной мотивации.	1	1	-
Раздел: Образ жизни и здоровье.				
9	Веселые старты «Смелые, умелые, здоровые».	1	-	1
10	Составление меню на три дня.	1	-	1
11	Выпуск журнала «Витаминка».	1	-	1
12	Необходимость регулярного питания.	1	-	1
13	Школьный завтрак (необходимый набор продуктов).	1	1	-
14	Двигательная активность.	1	1	-
15	День игры «Русские национальные забавы». Пребывание на свежем воздухе.	1	-	1
16	Экскурсия по сельской местности.	1	-	1
17	Зимние забавы «Русская крепость».	1	-	1
18	Поход «По стране здоровья»	1	-	1
19	Двигательная активность. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	-	1
20	Осанка человека. Значение правильной позы при выполнении различной деятельности для здоровья человека.	1	1	-

21	Викторина «Знаменитые имена русского спорта»	1	-	1
22	Здоровье всему голова.	1	1	-
23	Путь к доброму здоровью.	1	1	-
Раздел: Личная гигиена.				
24	Чтобы ушки слышали.	1	1	-
25	Забота о глазах.	1	1	-
26	Гигиена полости рта.	1	1	-
27	Мыло – друг или враг?	1	1	-
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
28	Выпуск журнала «Здоровье».	1	-	1
29	Какие врачи нас лечат.	1	1	-
30	Средства для борьбы с насекомыми и правила пользования ими.	1	1	-
31	Клещ и защита от них.	1	1	-
32	Животные и здоровье человека.	1	1	-
33	Правила безопасности при общении с животными.	1	1	-
34	Животные как возможные переносчики болезней.	1	1	-
35	Поведение заболевшего человека: соблюдение постельного режима, приём лекарств и выполнение назначений врача.	1	1	-
36	Правила ухода за больными.	1	1	-
Раздел: Профилактика вредных привычек.				
37	Вредные привычки: табакокурение, пристрастие к алкоголю и наркотическим средствам.	1	1	-
38	Умей сказать нет. Выпуск брошюры «Скажи нет алкоголю».	1	-	1
39	Разрушительное действие пассивного курения.	1	-	1
40	Тест «Склонен ли ты?»	1	-	1
41	Выпуск брошюры «Никотин - враг номер один»	1	-	1
42	Наркотические средства. Курительные смеси.	1	1	-
43	Пагубное влияние наркотических средств на организм человека.	1	1	-
44	Выпуск брошюры «Умей казать нет».	1	-	1
45	Значение спорта в жизни человека.	1	1	-
Итого:		45	30	15

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
средний школьный возраст (1 год обучения)**

№ П/П	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Социальные роли мужчины и женщины в различные исторические эпохи у разных народов.	1	1	-
2	Социальные роли мужчины и женщины в современном обществе.	1	1	-
3	Мужественность подлинная и мнимая. Женственность подлинная и мнимая.	1	1	-
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				

4	Понятие возраста.	1	1	-
5	Основные периоды взросления детского организма: новорожденность, младенчество.	1	1	-
6	Детство. Отрочество. Юность.	1	1	-
7	Хронологический возраст. Биологический возраст. Психологический возраст.	1	1	-
8	Возрастные кризисы.	1	1	-
9	Подростковый возраст и его особенности (активная физиологическая перестройка организма).	1	1	-
10	Различия в темпах созревания основных органов в системе организма.	1	1	-
11	Понятие о половом созревании. Особенности полового созревания мальчиков и девочек.	1	1	-
Раздел: Образ жизни и здоровье.				
12	Валеология как наука о здоровье.	1	1	-
13	ЗОЖ и его компоненты.	1	1	-
14	Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкогольных напитков, наркотических средств).	1	1	-
15	Активный двигательный режим. Рациональное питание.	1	1	-
16	Закаливание.	1	1	-
17	Личная гигиена.	1	1	-
18	Положительные эмоции.	1	1	-
19	Мотивация ценности здоровья и ЗОЖ. Самосохранение. Получение удовольствия от здоровья и комфортного самочувствия. Возможность самосовершенствоваться. Перспектива положительной программы социальной, семейной, профессиональной, личной жизни.	1	1	-
20	Жизненно важные системы организма человека, их физиологические функции: опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая система, пищеварительная система.	1	1	-
21	Эндокринная система. Половая система. Кровеносная система.	1	1	-
22	Дыхательная система. Нервная система. Мочевыделительная система.	1	1	-
Раздел: Личная гигиена.				
23	Понятие о гигиене. Личная гигиена, как комплекс мероприятий по уходу за собственным телом.	1	1	-
24	Утренний и вечерний туалет мальчика, девочки.	1	1	-
25	Личная гигиена подростка (гигиена тела и половых органов).	1	1	-
26	Особенности гигиены девочки во время менструации.	1	1	-
27	Уход за кожей лица.	1	1	-
28	Личная гигиена во время физкультурных занятий. Походов, поездок.	1	1	-
29	Соблюдение гигиенического режима мальчика и девочки.	1	1	-
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
30	Медицинские учреждения: поликлиники, аптека,	1	1	-

	диспансере, больницы и их назначение.			
31	Работники медицинского учреждения (врачи, медицинские сестры, младший медицинский персонал, регистратура, работники аптеки). Виды медицинской помощи: неотложная помощь, помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация.	1	1	-
32	Виды медицинской помощи: неотложная помощь, помощь на дому, амбулаторный прием, госпитализация.	1	1	-
33	Вызов скорой помощи и врача на дом. Домашняя аптечка.	1	1	-
34	Необходимы набор лекарственных препаратов домашней аптечки. Термометр. Тонометр.	1	1	-
35	Правила хранения лекарственных препаратов в домашних условиях. Лекарственные растения, их использование.	1	1	-
36	Первая помощь при травмах (ранах), микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Наружные кровотечения и способы их остановки. Правила наложения жгута.	1	1	-
37	Тепловой удар. Первая помощь при тепловом ударе. Меры предупреждения теплового удара.	1	1	-
38	Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах.	1	1	-
39	Обморожение. Первая помощь при обморожении.	1	1	-
40	Практическое занятие «Первая помощь».	1	-	1
Раздел: Профилактика вредных привычек.				
41	Понятие о вредных привычках. Отрицательные последствия курения, употребления алкоголя и наркотических веществ для человека, семьи, общества.	1	1	-
42	Причины (мотивы) курения – самоутверждения, чувство взрослости, давления социальной среды.	1	1	-
43	Российское законодательство против табакокурения. Пути избавления от курения, как вредной привычки.	1	1	-
44	Тест «Склонен ли ты?».	1	-	1
45	Изготовление плаката «Мы за здоровый образ жизни».	1	-	1
Итого:		45	42	3

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
средний школьный возраст (2 год обучения)**

№ п/п	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Эталоны мужского поведения. Эталоны женского поведения.	1	1	-
2	Дискуссия «Мужественность и женственность как стиль поведения».	1	1	-
3	Вернисаж «красота и здоровье» (подбор произведений изобразительного искусства с	1	-	1

	изображением эталонов красоты женского и мужского тела).			
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				
4	Понятие о половом созревании. Особенности полового созревания мальчиков и девочек.	1	1	-
5	Начальное представление о деятельности желез внутренней секреции, половых желёз.	1	1	-
6	Понятие о гормонах и их функциях.	1	1	-
7	Наследственность и темпы индивидуального развития и полового созревания. Первичные и вторичные половые признаки.	1	1	-
8	Особенности физического развития мальчиков и девочек в период полового созревания.	1	1	-
9	Развитие девочки, как будущей матери.	1	1	-
Раздел: Образ жизни и здоровье				
10	Жизненно важные системы организма человека, их физиологические функции.	1	1	-
11	Сон, как физиологическая функция человека. Санитарно-гигиенические и валеологические требования ко сну.	1	1	-
12	Составление индивидуального режима дня и жизненного плана самосовершенствования, развитие собственного здоровья.	1	1	-
13	Спорт как средство сохранения и укрепления здоровья человека. Виды спорта.	1	1	-
14	Спортивные достижения нашей страны. Известные спортсмены и их путь к успеху. Спортивная карьера и пути её достижения.	1	1	-
15	Красота человеческого тела. Мужская и женская красота.	1	1	-
16	Эталоны красоты мужского и женского тела в различные исторические эпохи у разных народов.	1	1	-
17	Внешние данные человека.	1	1	-
Раздел: Личная гигиена.				
18	Уход за кожей лица.	1	1	-
19	Использование парфюмерных и гигиенических средств	1	1	-
20	Уход за руками и ногами.	1	1	-
21	Использование смягчающих гигиенических кремов для ухода за руками и ногами.	1	1	-
22	Ежедневный уход за зубами. Гигиенические средства ухода за зубами (жевательная резинка)	1	1	-
23	Уход за волосами (мытьё, причёсывание).	1	1	-
24	Прическа. Гигиенические, эстетические и функциональные требования к причёске.	1	1	-
25	Экскурсия в парикмахерскую.	1	-	1
26	Периодичность и правила мытья волос и головы в бане, ванне, душе.	1	1	-
27	Дидактическая игра «Полезная и вредная косметика».	1	-	1
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
28	Первая помощь при травмах	2	1	1

29	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Способы безносилочного переноса пострадавших.	1	1	-
30	Понятие о заболевании. Общие признаки заболевания.	1	1	-
31	Заболевания уха, признаки и меры профилактики.	1	1	-
32	Заболевания горла, признаки и меры профилактики.	1	1	-
33	Заболевания носа, признаки и меры профилактики.	1	1	-
34	Заболевания органов зрения, признаки и меры профилактики.	1	1	-
Раздел: профилактика вредных привычек.				
35	Влияние табачной смолы на дыхательную систему, головной мозг и другие органы человека. Болезни, вызываемые воздействием табачного дыма на организм человека.	1	1	-
36	Пассивное курение и его вред. Стадии приобщения к курению.	1	1	-
37	Зависимость от курения. Последствия курения для женщины.	1	1	-
38	Способы сопротивления давлению подростковой среды. Правила отказа. Самообладание.	1	1	-
39	Сила воли как средство избавления от вредных привычек. Пути и способы закаливания силы воли.	1	1	-
40	Выпуск брошюры «Скажи нет алкоголю»	1	-	1
41	Тест «склонен ли ты?»	1	-	1
42	Выпуск брошюры «Никотин – враг номер один».	1	-	1
43	Изготовление плаката «Мы за здоровый образ жизни»	1	-	1
44	Конкурс рисунков (плакатов) «Я говорю – нет!».	1	-	1
45	Выпуск брошюры «Скажи нет алкоголю».	1	-	1
Итого:		45	35	10

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
средний школьный возраст (3 год обучения)**

№ п/п	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Понятие о мужской ответственности.	1	1	-
2	Материнство и отцовство – важнейшие социальные роли человека. (перед матерью, женой, детьми).	1	1	-
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				
3	Основные периоды взросления детского организма: новорожденность, младенчество.	1	1	-
4	Детство, отрочество, юность.	1	1	-
5	Понятие о физиологической сущности менструации. Правила поведения во время менструации: бережное отношение к своему здоровью, рациональный образ жизни, ограничение физической активности и физической нагрузки, избегание стрессов, переохлаждений.	1	1	-

6	Правильный выбор и использование гигиенических средств. Гигиена нижнего белья, рациональный выбор нижнего белья.	1	1	-
7	Психологическая готовность к первой менструации. Гигиенический практикум для девочек «Культура поведения во время менструации»	1	1	-
Раздел: Образ жизни и здоровье				
8	Отказ от вредных привычек: курения, употребления алкогольных напитков, наркотических средств.	1	1	-
9	Жизненно важные системы организма человека, их физиологические функции: опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая система, пищеварительная система.	1	1	-
10	Эндокринная система, половая система, кровеносная система.	1	1	-
11	Дыхательная система, нервная система, мочевыделительная система.	1	1	-
12	Красота и здоровье. Понятие о красоте. Индивидуальная неповторимость человека.	1	1	-
13	Понятие гармоничной фигуры.	1	1	-
14	Внешние данные человека.	1	1	-
15	Природные и приобретенные внешние данные.	1	1	-
16	Формирование индивидуального внешнего вида.	1	1	-
17	Красота здоровой юности.	1	1	-
Раздел: Личная гигиена.				
18	Гигиенические средства (шампуни, гели, мыло, мочалка, губки, ароматические средства, полотенца и т.д.) используемые для мытья в бане, ванне, душе. Их виды, правила выбора.	1	1	-
19	Бассейны и правила их посещения.	1	1	-
20	Гигиена зрения.	1	1	-
21	Гигиена чтения.	1	1	-
22	Гигиена просмотра телевизора.	1	1	-
23	Выполнение утреннего и вечернего туалета.	1	1	-
24	Причесывание. Выбор прически.	1	1	-
25	Экскурсия в парикмахерскую.	1	-	1
26	Игра «Полезная и вредная косметика»	1	-	-
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
27	Первая помощь при травмах (ранах), микротравмах, ушибах, вывихах, переломах. Наружные кровотечения и способы их остановки. Правила наложения жгута.	2	1	1
28	Тепловой удар. Первая помощь при тепловом ударе. Меры предупреждения теплового удара.	1	1	-
29	Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах.	1	1	-
30	Обморожение. Первая помощь при обморожении.	1	1	-
31	Кожные заболевания, признаки и меры профилактики.	1	1	-
32	Грипп как инфекционное заболевание. Значение постельного режима в лечении гриппа.	1	1	-

33	Медикаментозные и народные средства лечения гриппа.	1	1	-
34	Упражнения в наложении повязок на рану, поврежденную конечность.	1	-	1
Раздел: профилактика вредных привычек.				
35	Российское законодательство против табакокурения. Пути избавления от курения, как вредной привычки.	1	1	-
36	Отказ от курения, как личный выбор человека. Способы и приёмы отстаивания своего выбора.	1	1	-
37	Приёмы, развивающие самообладание: самоисследование, самоуправление, взаимозамена, предотвращение повторения нежелательных действий.	1	1	-
38	Сила воли как средство избавления от вредных привычек. Пути и способы закаливания силы воли.	1	1	-
39	Алкоголь и наркотики – разрушители человеческого организма, личности, человеческой жизни.	1	1	-
40	Всемирный день борьбы со СПИДом.	1	-	1
41	Выпуск брошюры «Скажи нет алкоголю»	1	-	1
42	Тест «склонен ли ты?»	1	-	1
43	Выпуск брошюры «Никотин – враг номер один».	1	-	1
44	Изготовление плаката «Мы за здоровый образ жизни»	1	-	1
45	Конкурс рисунков (плакатов) «Я говорю – нет!».	1	-	1
Итого:		45	35	10

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
старший школьный возраст (1 год обучения)**

№ п/п	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Социальные роли мужчины и женщины. Культурно - историческая эволюция социальной роли.	1	1	-
2	Мужчина как глава семьи. Мужчина как муж и отец.	1	1	-
3	Сила физическая и сила характера. Умение принимать решения и отвечать за них. Мужественность как стиль мужского поведения.	1	1	-
4	Женщина как хранительница очага. Женщина как мать. Особенности женского поведения. Понятие о женской красоте.	1	1	-
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				
5	Возрастные этапы: младенчество, раннее детство, дошкольный возраст, младший школьный возраст, подростковый возраст, юношеский возраст, молодость, зрелость.	1	1	-
6	Зрелость и её признаки. Физиологическая и социальная зрелость.	1	1	-
7	Акселерация, её положительные и отрицательные стороны.	1	1	-
8	Подростковый период как переходный (кризисный)	1	1	-

	период взросления. Особенности подросткового периода. Ведущие линии социального развития данного возраста.			
9	Практикум «Познай и сотвори себя».	1	-	1
10	Вечер вопросов и ответов «Я такой, а ты какая».	1	-	1
11	Дидактическая игра «телефон доверия».	1	-	1
Раздел: Образ жизни и здоровье				
12	Понятие о здоровье человека как социокультурном феномене. Современный взгляд на составляющие здоровья (соматическое, физическое, психическое, нравственное).	1	1	-
13	Показатели физического здоровья: показатели роста и физическое развитие.	1	1	-
14	Показатели нравственного здоровья: уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.	1	1	-
15	Оценка личного здоровья. Понятие о резервах здоровья, системе и содержании оздоровительных мероприятий: двигательная активность, закаливание, режим труда и отдыха, рациональное питание.	1	1	-
16	Значение режима дня, учебы и отдыха в укреплении здоровья.	1	1	-
17	Выпуск журнала «моё здоровье».	1	-	1
18	Личный дневник «Моё здоровье».	1	-	1
Раздел: Личная гигиена.				
19	Специфическая гигиена девушки и юноши.	1	1	-
20	Тщательный уход за кожей лица, тела, волосами.	1	1	-
21	Ежедневный туалет половых органов.	1	1	-
22	Требования к нижнему белью и регулярность его смены.	1	1	-
23	Возрастные нарушения состояния кожных покровов: кожные высыпания, угри, бородавки, родимые пятна и др.	1	1	-
24	Косметические средства для ухода за кожей лица и их рациональное использование.	1	1	-
25	Формирование индивидуального внешнего вида. Основа макияжа. Техника бритья.	1	1	-
26	Чистота тела, опрятность внешнего вида как показатель воспитанности человека.	1	1	-
27	Посещение сауны. Посещение бассейна.	1	1	-
28	Практикум по макияжу. Реклама косметических и парфюмерных средств.	1	-	1
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
29	Первая помощь при ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Первая помощь утопающему.	2	1	1
30	Заболевание и его общие признаки. Виды заболеваний. Острые и хронические.	1	1	-
31	Болезни органов дыхания (ОРЗ, воспаление легких, бронхит, бронхиальная астма, туберкулёз) и их профилактика. Туберкулёз, как социальная болезнь.	1	1	-

32	Болезни органов пищеварения и печени(гастрит, язвенная болезнь желудка, холецистит) и их профилактика. Значение соблюдения личной гигиены для предупреждения заболеваний ЖКТ.	1	1	-
33	Болезни сердечно-сосудистой системы (ревматизм, гипертоническая болезнь, порок сердца, атеросклероз) и их профилактика. Значение физической культуры и спорта для предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы.	1	1	-
34	Хронические заболевания. Профилактика рецидивов хронических заболеваний.	1	1	-
35	Инфекционные заболевания, их признаки. Основные пути передачи инфекции: контактно-бытовой, воздушно-капельный, пищевой, водный, с помощью переносчиков(насекомые, животные).	1	1	-
36	Острые респираторные заболевания и их профилактика. Кожные инфекционные заболевания и их профилактика.	1	1	-
37	Желудочно-кишечные инфекционные заболевания и их профилактика. Правила поведения при уходе за больным инфекционным заболеванием.	1	1	-
Раздел: Профилактика вредных привычек.				
38	СПИД как заболевание. Пути заражения СПИДом. Наркомания и СПИД. Секс и СПИД. Инкубационный период. Носитель ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.	1	1	-
39	Закон РФ о СПИДе. Ответственность за передачу ВИЧ –инфекции. Всемирный день борьбы со СПИДом. Выпуск агитационных листовок «Будущее – без СПИДа. Личная ответственность за своё поведение и здоровье других людей.	2	1	1
40	Токсические вещества, вызывающие зависимость: никотин, алкоголь, наркотики. Их разрушительное для организма действие.	1	1	-
41	Индивидуальные (психологические и социальные) факторы риска при употреблении алкоголя, табака и других психоактивных веществ.	1	1	-
42	Табакокурение как вид наркомании. Привыкание к никотину. Никотиновая зависимость и её стадии. Вред здоровью человека (подростка) от курения.	1	1	-
43	Взаимосвязь между табакокурением и тягой к спиртному.	1	1	-
44	Выпуск агитационных листовок «Будущее – без наркотиков».	1	-	1
45	Конкурс рисунков «алкоголь и здоровье»	1	-	1
Итого:		47	37	10

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
старший школьный возраст (2 год обучения)**

№ п/п	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Мужчина и женщина как часть производственной сферы.	1	1	-
2	Особенности мужского поведения. Ответственность как ведущая черта поведения мужчины.	1	1	-
3	Составляющие женской красоты. Произведения искусства о силе женской красоты.	1	1	-
4	Женственность как стиль поведения женщины.	1	1	-
5	Женская честь и мужское достоинство как нравственные критерии поведения мужчины и женщины.	1	1	-
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				
6	Формирование и развитие интимности как формы поведения.	1	1	-
7	Изменения в организме в связи с половым созреванием.	1	1	-
8	Гормональная перестройка в период полового созревания.	1	1	-
9	Комплексы и пути их преодоления. Депрессивные состояния и пути их преодоления.	1	1	-
10	Одиночество как форма ощущения окружающего мира. Методы саморегулирования и психогигиены.	1	1	-
11	Формы психологической помощи подросткам. Телефон доверия.	1	1	-
12	Практикум «Познай и сотвори себя».	1	-	1
13	Вечер вопросов и ответов « Я такой, а ты какая».	1	-	1
14	Дидактическая игра «телефон доверия».	1	-	1
Раздел: Образ жизни и здоровье				
15	Правильное чередование умственной и физической деятельности в процессе учебного труда. Польза отдыха на свежем воздухе.	1	1	-
16	Значение физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья.	1	1	-
17	Особенности соматического развития подростка (девушки, юноши)	1	1	-
18	Выпуск журнала «моё здоровье».	1	-	1
19	Личный дневник «Моё здоровье».	1	-	1
Раздел: Личная гигиена.				
20	Правила ухода за кожей лица.	1	1	-
21	Правила мытья в ванне, бане, душе.	1	1	-
22	Значение состояния зубов для здоровья человека. Правила ухода за зубами.	1	1	-
23	Периодичность профилактических посещений стоматолога.	1	1	-
24	Аккуратность внешнего вида. Чистота одежды и обуви.	1	1	-
25	Влияние одежды на правильный теплообмен. Подбор одежды в соответствии с видом деятельности и её назначение.	1	1	-

Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
26	Понятие «травма», «несчастный случай», заболевание».	1	1	-
27	Первая помощь при ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Первая помощь утопающему.	1	1	-
28	Заболевание и его общие признаки. Виды заболеваний: острые и хронические.	1	1	-
29	Болезни органов дыхания (ОРЗ, воспаление легких, бронхит, бронхиальная астма, туберкулез) и их профилактика. Туберкулез, как социальная болезнь.	1	1	-
30	Болезни органов пищеварения и печени (гастрит, язвенная болезнь желудка, холецистит) и их профилактика. Значение соблюдения личной гигиены для предупреждения заболеваний ЖКТ.	1	1	-
31	СПИД как заболевание. Пути заражения СПИДом. Наркомания и СПИД. Секс и СПИД. Инкубационный период. Носитель ВИЧ-инфекции. Меры профилактики СПИДа.	1	1	-
32	Уход за больным: обеспечение постельного режима, обстановка доброжелательности и заботы, выполнение назначений врача.	1	1	-
33	Техника выполнения медицинских процедур: измерение температуры, наложение горчичников, компрессов, ингаляции, закапывание лекарства в глаза, уши, нос.	1	1	-
34	Лекарства и лекарственные препараты. Правила их приобретения. Рецепт врача.	1	1	-
35	Правила приёма лекарств и лекарственных препаратов. Вред самолечения. Условия освобождения больного от работы и учебы и по медицинским показаниям.	1	1	-
Раздел: Профилактика вредных привычек.				
36	Употребление алкоголя как вредная привычка, разрушающая организм человека и его жизнь. Распад личности как следствие употребления алкоголя.	1	1	-
37	Алкоголь и преступление. Алкоголь и здоровье человека. Алкогольная зависимость, её стадии. Алкогольная зависимость и наследственность.	1	1	-
38	Алкоголизм как болезнь. Подростковый алкоголизм. Женский алкоголизм. Пивной алкоголизм.	1	1	-
39	Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество.	1	1	-
40	Табакокурение. Средства преодоления никотиновой зависимости. Формы медицинской и психологической помощи подросткам, страдающим никотиновой зависимостью.	1	1	-
41	Наркомания как смертельно опасная болезнь. Состояние наркотического опьянения. Типичный путь человека к наркотической зависимости.	1	1	-
42	Выпуск агитационных листовок «Будущее - без наркотиков».	1	-	1

43	Конкурс рисунков «алкоголь и здоровье».	1	-	1
44	Акция «Мы за здоровый образ жизни».	1	-	1
Итого:		44	36	8

**Учебно-тематический план проведения воспитательских часов
по модулю «Здоровье» программы «Уроки жизни»
старший школьный возраст (3 год обучения)**

№ п/п	Название темы	Кол-во занятий	Теория	Практика
Раздел: Мужчина и женщина				
1	Роль мужчины и женщины в продолжении рода.	1	1	-
2	Анатомия и физиология мужских и женских половых систем.	1	1	-
3	Половой акт и процесс оплодотворения.	1	1	-
4	Беременность.	1	1	-
5	Желанная и случайная беременность.	1	1	-
6	Средства контрацепции.	1	1	-
Раздел: Возраст и особенности возрастного развития.				
7	Подростковый период. Ведущие линии социального развития данного возраста.	1	1	-
8	Самостоятельность как ведущая форма поведения. Самостоятельность и ответственность.	1	1	-
9	Половой инстинкт и его физиологическая потребность человека. Сексуальное отношение и нравственность. Возрастные формы проявления сексуальности. Понятие гиперсексуальности подросткового периода.	1	1	-
10	Ранние половые связи и их опасность. Личная ответственность за свое поведение и здоровье других людей. Половое воздержание и половая распущенность.	1	1	-
11	Факторы риска безответственного полового поведения: венерические заболевания, сексуальное преступление, ранняя беременность и её возможные последствия – физиологические и психологические травмы.	1	1	-
12	Проблемы подросткового периода. Возможные нарушения полового развития, их причины и проявления. Неравномерность развития отдельных органов и систем организма.	1	1	-
13	Нарушения психоэмоционального развития подростка: чувство одиночества, депрессия, невротические реакции, неврозы, суицидальные мысли и действия.	1	1	-
14	Практикум «Познай себя»	1	-	1
15	Вечер вопросов и ответов «Я такой, а ты какая».	1	-	1
16	Дидактическая игра «Телефон доверия»	1	-	1
Раздел: Образ жизни и здоровье				
17	ЗОЖ как залог здоровья человека. Мотивация	1	1	-

	здоровья и ЗОЖ.			
18	Психическое здоровье как составляющая часть здоровья. Слагаемые психического здоровья (психическое равновесие, гармоничная организация психики её адаптивные возможности).	1	1	-
19	Показатели состояния соматического здоровья иммунная устойчивость организма к действию повреждающих факторов, функциональное состояние и резервные возможности организма, наличие и стадии какого-либо заболевания или дефекта.	1	1	-
20	Гигиена сна. Значение полноценного отдыха для здоровья человека и его работоспособности.	1	1	-
21	Повышенный риск заболеваний. Позитивное отношение к своему здоровью	1	1	-
22	Необходимость консультирования подростка (девушки, юноши) у подростковых специалистов. Визит к подростковому врачу, гинекологу, урологу, дерматологу.	1	1	-
23	Выпуск журнала «Моё здоровье».	1	-	1
Раздел: Личная гигиена.				
24	Гигиена девушки в период менструации.	1	1	-
25	Онанизм и пути его преодоления.	1	1	-
26	Возрастные нарушения состояния кожных покровов: кожные высыпания, угри, бородавки, родимые пятна и др.	1	1	-
27	Косметические средства для ухода за кожей лица и их рациональное использование.	1	1	-
28	Уход за кожей лица. Парфюмерные средства для бритья и их использование.			
29	Сауна и правила её посещения.	1	1	-
Раздел: Медицина и медицинская помощь.				
30	Первая помощь при ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Первая помощь утопающему.	1	1	-
31	Заболевание и его общие признаки. Виды заболеваний: острые и хронические.	1	1	-
32	Болезни органов дыхания (ОРЗ, воспаление легких, бронхит, бронхиальная астма, туберкулез) и их профилактика. Туберкулёз, как социальная болезнь.	1	1	-
33	Болезни органов пищеварения и печени (гастрит, язвенная болезнь желудка, холецистит) и их профилактика. Значение соблюдения личной гигиены для предупреждения заболеваний ЖКТ.	1	1	-
34	Первая помощь при ожогах, обморожении, отравлении, тепловом и солнечном ударе. Первая помощь утопающему.	1	1	-
35	Заболевания женских(мужских) половых органов и их причины(простуды, инфекции, ранние половые отношения).	1	1	-
36	Ранние половые связи и их опасность для здоровья.	1	1	-

	Ранняя беременность и её возможные последствия. Аборт и его последствия.			
37	Визит к врачу. Правила поведения у врача. Медицинский полис и его назначение. Медицинская справка и листок нетрудоспособности, правила их оформления.	1	1	-
Раздел: Профилактика вредных привычек.				
38	Токсические вещества вызывающие зависимость: никотин, алкоголь, наркотики. Их разрушительное для организма действие.	1	1	-
39	Средства преодоления никотиновой зависимости. Формы медицинской и психологической помощи подросткам, страдающим никотиновой зависимостью.	1	1	-
40	Наркомания и преступление. Наркобизнес, его социальная опасность для человечества.	1	1	-
41	Юридические основы борьбы с изготовлением, хранением, распространением и употреблением наркотиков.	1	1	-
42	Система помощи страдающим различного рода зависимостью(наркотической, никотиновой, алкогольной).	1	1	-
43	Выпуск агитационных листовок «Будущее – без наркотиков».	1	-	1
44	Конкурс рисунков «алкоголь и здоровье».	1	-	1
45	Акция «Мы за здоровый образ жизни»	1	-	1
Итого:		45	33	11