

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики**  
**Администрация Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики**  
**МБОУ «Климовская СОШ»**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
педагогического совета школы  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_/А.Ю. Ильмухин/  
Приказ № 46 п. 2 ОД от 30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ»**  
для обучающихся 5-9 классов

с. Климово – 2024

Программа учебного курса «Мы за ЗОЖ» для основного общего образования включает: пояснительную записку, содержание учебного курса, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения учебного курса, характеристику особенностей изучения тем по финансовой грамотности и формирования финансовой культуры на уровне основного общего образования, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемым результатам и тематическому планированию.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения и по классам.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам содержания обучения каждого класса, а также раскрываются формы организации обучения и характеристика деятельности на основе Единой рамки компетенций по финансовой грамотности, которые целесообразно использовать при изучении той или иной программной темы.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования.

Необходимость реализации образовательного курса «Мы за ЗОЖ» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников.

**Цели:** формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

**Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного курса «Мы за ЗОЖ», — 136 ч (один час в неделю в каждом классе):

5-6 класс — 34 ч (учебный курс может быть реализован в любом из классов);

7 класс — 34 ч;

8 класс – 34 ч;

9 класс – 34 ч.

Учебный курс реализуется в зависимости от возможностей образовательных организаций.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- 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;
- 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.

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.

## **5—6 класс**

**Вводное занятие.** Ознакомление с планом работы кружка, с мероприятиями в которых будут участвовать члены кружка, назначение кружка.

### **Здоровье и здоровый образ жизни.**

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.

Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.

Физическая культура и здоровье. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.

Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.

Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.

### **Личная гигиена**

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.

История косметики и ее применение. Введение в косметологию. История возникновения косметологии.

Уход за руками. Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.

Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.

Уход за глазами. Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Уход за телом. Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.

### **Питание и здоровье.**

Питание и здоровье. Понятие о рациональном питании. Польза и вред диет. Правильное питание школьника. Практическая работа «О чем может рассказать упаковка».

Белки. Строение белков. Содержание белков в продуктах питания, белковая пища.

Витамины. Витамины – составляющие пищи, необходимые для здоровья.

Здоровое питание. Важность здорового питания. Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов.

Свежие овощи и фрукты. Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Питание и вред некоторых продуктов. Чем опасен сахар? Чем вредна соль? Избыток веса.

Упакованная и консервированная пища. Зачем консервируют пищу? Все «за» и «против». Консервирование. Замораживание. Сушка.

Пищевые добавки. Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса.

### **Основы медицинских знаний.**

Первая помощь при кровотечениях. Практикум «Наложение разных видов повязок». Первая помощь при ожогах. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Инфекционные заболевания и прививки.

Заключительно занятие. Подведение итогов.

## **7 класс**

### **Здоровый образ жизни (9 часов)**

Инструктаж. Рабочее место и время. Безопасность и поведение при пожаре. Спорт в моей жизни, закаливание. Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание). Взаимодействие с природой. Мой

внешний вид – залог здоровья. Олимпиец. Как сохранять и укреплять свое здоровье. У природы нет плохой погоды.

#### **Питание – основа жизни (7 часов)**

Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья. Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд. Про еду и не только. Умеем ли мы правильно питаться. Элементы жизни.

#### **Нравственное здоровье (10 часов)**

О друзьях и дружбе. «Нельзя» и «помни». Шалость или проступок. Значение ювенальной юстиции. Совесть – это категория нравственная. Зависимость. Болезнь. Лекарства. Как сказать вредной привычке «нет». В чем залог твоего успеха. Формула здоровья. Мода и школьные будни.

#### **Психическое и социальное здоровье (8 часов)**

Как у вас с вниманием? Кто там думает левым? Умеете ли вы слушать? Телевидение ваш друг? Ваша компания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Где чистота, там здоровье! Природа – источник здоровья

### **8 класс**

#### **Введение. Культура здоровья. (6 ч.)**

Охрана и укрепление здоровья и здоровья окружающих людей. Вредные привычки. Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания. Средства личной гигиены. Основные правила противопожарной безопасности. Профилактика ожогов и обморожений.

#### **Физическая активность (7 ч.)**

История игр. Спортивный квест. Творческий проект «Игротека». Исследовательский проект «Движение и здоровье». Эстафета здоровья.

#### **Питание (10 ч.)**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Золотые правила питания. Жиры, белки и углеводы - что важнее? Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием. Пищевые добавки в нашей жизни. Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Мое любимое блюдо».

#### **Режим дня (6ч.)**

Творческое задание «Планируем день». Сон – лучшее лекарство. Игровой проект «Советуем литературному герою». Творческое задание «Мой выходной день». Неправильный режим дня и его последствия. Режим дня в разное время года

#### **Гигиена (5 ч.)**

Викторина по правилам личной гигиены. Вредные привычки. Исследование «Самая полезная зубная паста»

### **9 класс**

#### **Здоровый образ жизни (7 часов)**

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или питание? Курить – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). «Веселый арбузник» (викторина).

### **Культура потребления медицинских услуг (9 часов)**

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.

Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни.

### **Нравственное здоровье (9 часов)**

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.

Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение? Привычки и здоровье.

### **Психическое и социальное здоровье (9 часов)**

Хорошая ли у вас память? Тест возрастающей трудности (методика Равена). Хорошо ли вы выглядите? Подвержены ли вы чужому влиянию?

Здоровы ли вы душевно? Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Семья. Я как член семьи. Социальные роли человека. Жизнь, как смена социальных ролей. Как сохранить достоинство? «Поезд здоровья» -игровая программа.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ»:**

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 по формированию здорового образа жизни учащихся 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 по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке 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 класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. *Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. *Коммуникативные УУД:***

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

- 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:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

## Тематическое планирование

### 5—6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса.	1
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	
2.	Что такое здоровый образ жизни?	1
3.	Режим дня школьника.	1
4.	Сон и его значение для здоровья.	1
5.	Понятие о закаливании организма.	1
6.	Физическая культура и здоровье.	1
7.	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1
8.	Что нужно знать о лекарствах.	1
9.	Вредные привычки и здоровье.	1
10.	Вредные привычки. О вреде курения	1
11.	Вредные привычки. О вреде алкоголя	1
12.	Компьютер, телевизор и я. Практикум «Зарядка для глаз»	1
	<b>Личная гигиена</b>	
13.	Личная гигиена, что это?	1
14.	Уход за кожей.	1
15.	История косметики и ее применение.	1
16.	Уход за ногтями.	1
17.	Уход за волосами.	1
18.	Гигиена полости рта.	1
19.	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1
20.	Уход за телом.	1
	<b>Питание и здоровье</b>	
21.	Золотые правила питания	1
22.	Белки.	1
23.	Мои друзья - витамины.	1
24.	Здоровое питание.	1
25.	Свежие овощи и фрукты	1
26.	Питание и вред некоторых продуктов.	1
27.	Упакованная и консервированная пища.	1
28.	Пищевые добавки.	1
	<b>Основы медицинских знаний</b>	
29.	Первая помощь при кровотечениях. Практикум «Наложение разных видов повязок»	1
30.	Первая помощь при ожогах	1

31.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах	1
32.	Инфекционные болезни. Профилактика.	1
33.	Инфекционные заболевания и зачем нужны прививки	1
34.	Итоговый урок. Кулинарный конкурс «Пир горой»	1

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Здоровый образ жизни (9 часов)</b>	
1.	Инструктаж. Рабочее место и время	1
2.	Безопасность и поведение при пожаре	1
3.	Спорт в моей жизни, закаливание	1
4.	Проверяем свои способности (глазомер, наблюдательность, внимание)	1
5.	Взаимодействие с природой	1
6.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
7.	Олимпионик	1
8.	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
9.	У природы нет плохой погоды	1
	<b>Питание – основа жизни (7 часов)</b>	
10.	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья	1
11.	Режим питания. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом	1
12.	Пищевые риски. Биодобавки. Продукты, опасные для здоровья	1
13.	Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и готовых блюд	1
14.	Про еду и не только	1
15.	Умеем ли мы правильно питаться	1
16.	Элементы жизни	1
	<b>Нравственное здоровье (10 часов)</b>	
17.	О друзьях и дружбе	1
18.	«Нельзя» и «помни»	1
19.	Шалость или проступок	1
20.	Значение ювенальной юстиции	1
21.	Совесть – это категория нравственная	1
22.	Зависимость. Болезнь. Лекарства	1
23.	Как сказать вредной привычке «нет»	1
24.	В чем залог твоего успеха	1
25.	Формула здоровья	1
26.	Мода и школьные будни	1
	<b>Психическое и социальное здоровье (8 часов)</b>	

27.	Как у вас с вниманием?	1
28.	Кто там думает левым?	1
29.	Умеете ли вы слушать?	1
30.	Телевидение ваш друг?	1
31.	Ваша компания	1
32.	Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека	1
33.	Где чистота, там здоровье!	1
34.	Природа – источник здоровья	1

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Введение. Культура здоровья (6 часов)</b>	
1	Здоровье человека. Первичный инструктаж о правилах работы на занятиях	1
2	Охрана и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей	1
3	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками самообслуживания	1
4	Средства личной гигиены	1
5	Основные правила противопожарной безопасности	1
6	Профилактика ожогов и обморожений.	1
	<b>Физическая активность (7 часов)</b>	
7	История игр	1
8	Спортивный квест	1
9	Творческий проект «Игротека»	1
10	Исследовательский проект «Движение и здоровье». Обсуждение проекта	1
11	Поиск информации	1
12	Защита проекта	1
13	Эстафета здоровья	1
	<b>Питание (10 часов)</b>	
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
15	Золотые правила питания.	1
16	Жиры, белки и углеводы - что важнее?	1
17	Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1
18	Пищевые добавки в нашей жизни	1
19	Исследование «Почему нужен завтрак». Составление плана	1
20	Поиск информации	1
21	Защита исследовательской работы	1
22	Творческий проект «Моё любимое блюдо». Выполнение проекта	1

23	Защита проекта	1
	<b>Режим дня (6 часов)</b>	
24	Творческое задание «Планируем день»	1
25	Сон – лучшее лекарство	1
26	Игровой проект «Советуем литературному герою»	1
27	Творческое задание «Мой выходной день»	1
28	Неправильный режим дня и его последствия	1
29	Режим дня в разное время года	1
	<b>Гигиена (5 часов)</b>	
30	Викторина по правилам личной гигиены	1
31	Вредные привычки	1
32	Исследование «Самая полезная зубная паста» Поиск информации	1
33	Защита исследования	1
34	Подведение итогов. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Здоровый образ жизни (7 часов)</b>	
1.	История видов спорта	1
2.	Скажи: «Нет!» (Влияние вредных привычек на здоровье)	1
3.	Пьянство или питье?	1
4.	Курить – здоровью вредить!	1
5.	Тренируем ум	1
6.	Проверяем свои способности (память, внимание)	1
7.	«Веселый арбузник»	1
	<b>Культура потребления медицинских услуг (9 часов)</b>	
8.	Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	1
9.	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения	1
10.	Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств	1
11.	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами	1
12.	Домашняя аптечка	1
13.	Химическая зависимость.	1
14.	Наркомания – знак беды	1
15.	Правила жизни.	1
16.	Привычки и здоровье	1

	<b>Нравственное здоровье (9 часов)</b>	
17.	Без друзей не обойтись!	1
18.	В гостях у народов России	1
19.	Права подростка и мировое сообщество	1
20.	Я и закон	1
21.	Я и закон	1
22.	О вкусах не спорят, о манерах надо знать	1
23.	Роль эмоций в общении	1
24.	Мои претензии к окружающим	1
25.	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение?	1
	<b>Психическое и социальное здоровье (9 часов)</b>	
26.	Хорошая ли у вас память?	1
27.	Тест возрастающей трудности (методика Равена)	1
28.	Хорошо ли вы выглядите?	1
29.	Подвержены ли вы чужому влиянию?	1
30.	Здоровы ли вы душевно?	1
31.	Семья. Я, как член семьи	1
32.	Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей	1
33.	Как сохранить достоинство?	1
34.	«Поезд здоровья»	1