

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Климовская средняя общеобразовательная школа»

Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики

МБОУ «Климовская СОШ»

РАССМОТРЕНО:

на заседании

педагогического совета школы

Протокол № 1

от 27 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____/А.Ю. Ильмухин/

Приказ № 50 п.1 ОД

от 27 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ»

для обучающихся 5-9 классов

2025-2026 учебный год

с. Климово, 2025

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», — 170 ч (один час в неделю в каждом классе):

5 класс-34 ч

6 класс — 34 ч

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. Олимпионик. 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 питье? 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
	Здоровье и здоровый образ жизни	
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
	Личная гигиена	
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
	Питание и здоровье	
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
	Основы медицинских знаний	
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
	Здоровый образ жизни (9 часов)	
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.	Олимпиадник	1
8.	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
9.	У природы нет плохой погоды	1
	Питание – основа жизни (7 часов)	
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
	Нравственное здоровье (10 часов)	
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
	Психическое и социальное здоровье (8 часов)	

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
	Введение. Культура здоровья (6 часов)	
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
	Физическая активность (7 часов)	
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
	Питание (10 часов)	
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
	Режим дня (6 часов)	
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
	Гигиена (5 часов)	
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
	Здоровый образ жизни (7 часов)	
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
	Культура потребления медицинских услуг (9 часов)	
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

	Нравственное здоровье (9 часов)	
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
	Психическое и социальное здоровье (9 часов)	
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