

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 81» г. Перми

СОГЛАСОВАНО

На заседании методического
объединения учителей ОБЖ, ИЗО,
физической культуры
протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНА

директором МАОУ «СОШ № 81»
Приказ № _____ от _____

Программа курса
«УРОКИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»
(1-4 класс)
1 час в неделю (всего 34 часа в год)

Разработчик:
М.Е.Ильина
учитель высшей
квалификационной
категории

Пермь, 2013г

Пояснительная записка

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.

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.

«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 взаимозависимости, причины и следствия, отражать полученную информацию в виде рисунка, таблицы и др.

Курс «Уроки культуры здоровья» реализуется в рамках внеурочной деятельности.

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 нелениво	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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* под руководством педагога самые простые 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 изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- *Определять* и *формулировать* цель деятельности с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий .
- *Учиться высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией рабочей тетради.
- *Учиться работать* по предложенному учителем плану.
- *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя справочный материал, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать и группировать* по критериям здоровья;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы и ситуационные задачи (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение ситуационной задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- *Читать* и *пересказывать* текст.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений.

- описывать признаки здорового образа жизни;
- выделять существенные признаки ведения здорового образа жизни;
- сравнивать между собой признаки поведения человека;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- судить о противоположных явлениях;
- давать определения тем или иным понятиям по теме «Здоровье»;
- выявлять функциональные отношения между понятиями;
- выявлять закономерности и проводить аналогии.

Контроль и оценка планируемых результатов.

В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами. Воспитательные результаты внеурочной деятельности оцениваются по трём уровням.

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, здоровье, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной про-социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок

получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

В 1 классе возможно достижение результатов первого уровня и частично второго. Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля:**

- **Стартовый**, позволяющий определить исходный уровень развития
- **Текущий:**
 - контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.
- **Итоговый** контроль в формах
 - тестирование;
 - практические работы;
 - творческие работы учащихся;Контрольные задания.
- Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми. **Результаты проверки** фиксируются в зачётном листе учителя.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения тестовых заданий и заданий из конкурса эрудитов, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

Также показателем эффективности занятий по курсу РПС являются данные, которые учитель на протяжении года занятий заносил в таблицы в начале и конце года, прослеживая динамику развития познавательных способностей детей.

Поурочное планирование. 2 класс

№	Наименование разделов и тем	Материал к уроку
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
II	Общение	
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	Дом вести – не лапти плести	
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	Дружная семья	
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	Старый друг – лучше новых двух	
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	Наши друзья – целебные растения	
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	Опасности, подстерегающие нас	
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	Живая природа	
1	Животные – часть нашей жизни	Стихотворения: «Хочу котёнка» М. Моравской, “Я хочу собаку” А. Семенов; 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 “Вззовьюсь-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	“Живительные” напитки	
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	В здоровом теле – здоровый дух	
1	Что значит – быть здоровым?	Текст “Здоровым быть здорово”, стихотворение “Утро с любопытным Лучиком”, загадки
XI	Делу время – потехе час	
1	Любимые игры детей	Тест “Игра”, игра “Волшебное колечко”, стихотворение “Миша-мастер” Г. Ладонщиков, задания, считалка
XII	Тайна твоего имени	
1	Что значит: сохранить доброе имя?	Текст “Имя твое”, стихотворение “Малиновые имена” З. Тюмасевой, вопросы
XIII	Итоговое занятие	
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>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	О добре и зле	
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	Как не стать равнодушным	
1	Пассивное курение	Текст, составление письма в газету, выступления на радио
2	Поймите нас, взрослые	Монтаж “Поймите нас, взрослые”; домашнее задание
IX	Страна сильна, когда здоровы ее люди	
1	Признаки здоровья	Текст В. Жданова, вопросы, “Наши задачи”
2	Семейный час	Информация для родителей “Лестница духовного развития”, вопросы и задания после информации
X	От чего зависит здоровье?	
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	Чудо улыбки	
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
XII	Умей владеть собой	
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”
XIII	Что такое хорошо и что такое плохо?	
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	Качества человека	
1	Что значит “быть честным”?	Рассказ “Чудовище”, вопросы №1, 2
2	Положительные качества человека:	Рассказ “Чудовище”, вопросы №3-

	доброта, заботливость, внимательность	№9
II	Секрет успеха	
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
III	Пагубное влияние алкоголя	
1	Алкогольные изделия	Текст о вреде алкогольных изделий, вопросы №1, 2
2	Неправильный вопрос	Текст “Неправильный вопрос”, задание, мудрые мысли
IV	О наших заблуждениях	
1	Искаженная информация	Текст об информации, рекламе и др.
2-3	Пьянство в обществе	Рассказ священника Петрова “Дурацкие деньги”, вопросы и задания, мудрые слова
V	Ложь – прибежище слабых	
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.)
VI	Основы безопасной жизнедеятельности	
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	Интуиция и рассудок	
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	Физическое здоровье человека	
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	Гигиена питания	
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	Культура здоровья	
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	За здоровый образ жизни!	
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.

Ш. 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. Воиной 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 свежевыжатых 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, бабушек и дедушек.

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. – 96
- Учебники:
1. А.Н. Маюров, Я.А., Мосеева, Е.В. Волкова «Азбука счастья», М., 2008г – 1 класс
 2. А.Н. Маюров, Я.А. Маюрова, О.Н. Мосеева, Е.В. Волкова «Тропинка радости» М., 2005. – 2 класс
 3. А.Н.Маюров, Я.А. Маюрова, Н.В. Дружинина «Жизнь прекрасна» М., 2008г – 3, 4 класс