



Администрация города Нижнего Новгорода  
Департамент образования  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 179»

Принята на Педагогическом  
совете  
Протокол от 31.08.2022 № 1

Утверждаю  
Директор *М.Е. Кузьмина*  
01 сентября 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Помоги себе сам»**  
(спортивно-оздоровительное направление)

ФГОС основного общего образования  
5-9 класс

Авторы-составители:  
**Измайлова Елена Александровна,**  
заместитель директора  
**Пустошкин Вадим Анатольевич,**  
учитель

Нижний Новгород

2022

## Пояснительная записка

Программа «Помоги себе сам» реализуется через внеурочную деятельность. Она соответствует спортивно-оздоровительному направлению развития личности обучающихся.

Главными задачами обучения в школе являются развитие у детей чувства ответственности за свое поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

**Актуальность программы** состоит в том, что серьезной проблемой современной жизни являются дорожно-транспортный травматизм, пожарная безопасность, терроризм, криминогенная опасность, экстремальные ситуации.

Современная жизнь полна неожиданностей, порой неприятных и зачастую опасных, поэтому в одиночку с ними не справиться. В обществе обеспокоенность вызывает рост преступности в отношении несовершеннолетних, опасность стать жертвой несчастного случая или чьей-то халатности, кажущейся безысходностью перед судьбой.

Стихийные бедствия, автодорожные катастрофы, аварии на производстве. Правильное поведение нередко спасает даже в самой, казалось бы, безысходной ситуации. Безусловно, если человеку грозит беда, у него срабатывает инстинкт самосохранения, и он пытается спастись любым путём. Однако нередко, движимый этим инстинктом, он теряет самообладание.

Дети в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Детский организм находится в состоянии становления. Многие процессы подвижны и неустойчивы. Отсюда и такая разная реакция детей и взрослых на одни и те же ситуации.

Чем труднее ситуация для ребёнка и чем больше сообразительность и скорость в принятии решения ему надо проявить, тем сильнее развивается торможение в центральной нервной системе ребёнка.

Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в обществе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

Важно организовать такой процесс профилактической работы, который дал бы обучающимся возможность получения полезных знаний, а также в ходе разнообразной профилактической работы прививать устойчивые навыки безопасного поведения в любой ситуации.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

(приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с учётом изменений, внесённых приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577; зарегистрирован в Минюсте России 2 февраля 2016 г., регистрационный № 40937).

**Цель программы:** Привитие навыков безопасного поведения в любой жизненной ситуации.

**Задачи программы:**

- изучить правила безопасного поведения (ПДД, ПББ, ПБ при ЧС различного характера) с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- формировать чувство ответственности за личную и общественную безопасность;
- развивать коммуникативные качества личности для ответственного и осознанного поведения во время экстремальных ситуаций;
- привитие навыков оказания первой необходимой помощи в различных жизненных ситуациях;
- научить безопасному использованию сети Интернет.

**Адресат:** обучающиеся 5-9 классов, возраст 10-15 лет.

**Объем и срок освоения:** программа «Помоги себе сам» рассчитана на 5 лет. На полное освоение программы требуется 170 часов, по 34 часа в год. Режим занятий – 1 час в неделю для каждого года обучения. Продолжительность учебного часа – 40 минут.

**Ожидаемый результат**

В соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования содержание данного предмета определяет достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы.

**Личностные результаты:**

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей, индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии

(например, для классификации опасных и чрезвычайных ситуаций, видов террористической и экстремистской деятельности), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

#### **Предметные результаты:**

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

- знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;

- знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- умение оказать первую помощь пострадавшим;

- умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников;

- умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

## Психолого-педагогические принципы организации обучения

сознательность, активность и самостоятельность; системность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность формирования знаний, умений и навыков; групповой и индивидуальные принципы обучения.

### Формы и методы работы:

**Словесные методы:** беседа, пояснение, обсуждение, дискуссия.

**Наглядные методы:** показ иллюстративного материала (таблиц, карт, иллюстраций, зарисовок на доске), демонстрация видеоматериалов.

**Практические методы:** выполнение творческих заданий, тестовые задания, практическая работа с иллюстративным материалом

## Учебно-тематическое планирование 5 класс (34 часа)

№	Тема	Всего часов
<b>I четверть</b>		
1	ЗОЖ-основа личной и общественной безопасности	1
2	Личная безопасность	1
3	Бытовые травмы (вводная часть)	1
4	«Домашние опасности». Причины и виды травм.	1
5	«Электрическая» опасность. Причины поражения током	1
6	«Электороопасные» места в загородном доме и городской квартире.	1
7	Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)	1
8	«Газовая» опасность. Причины опасных ситуаций с бытовым газом.	1
<b>II четверть</b>		
9	Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)	1
10	Ядовитые вещества, наиболее часто используемые в быту.	1
11	«Бытовые отравления». Оказание первой медицинской помощи	1
12	Пожар в быту и причины его возникновения	1
13	Юные помощники пожарных. Возможные самостоятельные действия по устранению очага пожара и его тушению.	1
14	«Ожоги». Химические ожоги, иные бытовые ожоги (вода, пар, пр.).	1
15	Оказание первой медицинской помощи	1

16	Правила безопасного поведения во время зимних каникул	1
<b>III четверть</b>		
17	Обязанности пешеходов и пассажиров	1
18	Игра «Дорожные знаки»	
19	Опасность игры на льду	1
20	Закон о комендантском часе	
21	Борьба с вирусами	1
22	Спорт в моей жизни	1
23	Правильное питание	
24	Продукты, вредные для организма	1
25	Недостаток сна и его последствия	1
26	Интернет в моей жизни	1
<b>IV четверть</b>		
27	Планируем свое время	1
28	Управление велосипедом, самокатом, гироскутером	1
29	Причины несчастных случаев с пешеходами	1
30	Безопасность в городском общественном транспорте	1
31	Алгоритм вызова скорой медицинской помощи, службы ГИБДД, МЧС, полиции	1
32	Незнакомый маршрут. Умение обращаться за помощью к окружающим	1
33	Опасные лесные растения, грибы, насекомые	1
34	Контрольный урок	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## Содержание программы

### 5 класс (34 ч.)

#### 1. ЗОЖ- основа личной и общественной безопасности.

**Теория:** Идея здорового образа жизни в Древней Индии, Древней Греции, Древней Руси, в Эпоху Просвещения, в начале XIX в., на рубеже XIX – XX вв, в Советский период и настоящее время. Показатели здоровья как характеристика национальной безопасности. Соматический. Психический, нравственный уровень здоровья.

**Практика:** дискуссия.

#### 2. Личная безопасность

**Теория:** Личная безопасность – одна из основных составляющих национальной безопасности. Личная безопасность - готовность защищать себя от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Базовые составляющие личной безопасности.

**Практика:** викторина

### **3. Бытовые травмы (вводная часть)**

**Теория:** Бытовой травматизм. Типичные травмы в городе и сельской местности. Немного статистики. Причины бытового травматизма. Порядок действий при получении бытовой травмы.

**Практика:**

#### **4. «Домашние опасности». Причины и виды травм.**

**Теория:** Виды травм, полученных дома. Их причины. Меры профилактики и предупреждения бытового травматизма.

**Практика:** практическое задание

#### **5. «Электрическая» опасность. Причины поражения током**

**Теория:**

**Практика:** Опасность электрического тока. Поражение центральной нервной системы, сердца, клеток мозга, непроизвольный мышечный спазм, ожоги мягких тканей, электролитическое воздействие (разложение крови, плазмы). Условия попадания человека под действие электрического тока. Признаки поражения электрическим током.

#### **6. «Электроропасные» места в загородном доме и городской квартире.**

**Теория:** Исправность электропроводки. Повреждение изоляции. Эксплуатация осветительных приборов Меры электробезопасности в ванной комнате. Электроприборы. Электронагреватели. Нарушение правил электробезопасности на даче. Электроопасные помещения.

**Практика:** тестирование

#### **7. Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)**

**Теория:** первая медицинская помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, сдавливании, разрыве связок.

**Практика:** отработка практических навыков.

#### **8. «Газовая» опасность. Причины опасных ситуаций с бытовым газом.**

**Теория:** Природный газ и продукты его сгорания. Системы газоснабжения и их правильная эксплуатация. Правила безопасности при использовании газа.

#### **9. Оказание первой медицинской помощи (практические навыки)**

**Теория:** Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей, головы. Специфические травмы боевых искусств.

**Практика:** учебные упражнения.

#### **10. Ядовитые вещества, наиболее часто используемые в быту.**



**Теория:** Моющие средства, средства борьбы с вредными насекомыми. Средства защиты и меры предосторожности. Отравление кислотами. Ртуть. Синильная кислота (сливовый компот).

**Практика:** доклад.

#### **11. «Бытовые отравления». Оказание первой медицинской помощи**

**Теория:** Наиболее распространенные бытовые отравления. Способы поступления ядов в организм человека. Симптомы отравления. Первая доврачебная помощь.

**Практика:** творческое задание.

#### **12. Пожар в быту и причины его возникновения**

**Теория:** неисправность электроприборов и проводки, игры с огнем, воспламеняющиеся жидкости, горючие материалы около ламп, печек, каминов, газовые плиты, горелки и др.

**Практика:** Просмотр видеоматериалов.

#### **13. Юные помощники пожарных. Возможные самостоятельные действия по устранению очага пожара и его тушению.**

**Теория:** Средства первичного тушения пожара. Тушение различных видов пожара. Огнетушители и их виды. Как работает огнетушитель.

**Практика:** или посещение центра противопожарной пропаганды.

#### **14. «Ожоги». Химические ожоги, иные бытовые ожоги (вода, пар).**

**Теория:** Ожоги в быту. Виды ожогов. Первая помощь при ожоге. Возможные последствия.

**Практика:** тестовые задания

#### **15. Оказание первой медицинской помощи**

**Практика:** Практические задания

#### **16. Правила безопасного поведения во время зимних каникул**

**Теория:** инструктаж по безопасности в зимний период.

#### **17. Обязанности пешеходов и пассажиров.**

**Теория:** Повторение, закрепление правил ПДД.

**Практика:** викторина

#### **18. Игра «Дорожные знаки»**

**Практика:** игра по станциям с младшими классам.

#### **19. Опасность игры на льду**

**Теория:** Опасность игр на льду. Порядок действий в случае, если ты провалился под лед. Действия если другой человек провалился под лед.

**Практика:** просмотр видеоматериалов и обсуждение

#### **20. Закон о комендантском часе**

**Теория:** Понятие комендантский час. Знакомство с нижегородским законом, ограничивающим пребывание детей в общественных местах. Для чего нужен закон. Как действует закон. Последствия нарушения закона.

#### **21. Борьба с вирусами**

**Теория:** Вирусы и организм человека. История возникновения вирусов. Структура вирусного организма. Место вируса в природе и обществе. Пути передачи вирусов. Вирус – опасная форма жизни.

**Практика:** просмотр видеофильма «Вирусное заражение»

#### **22. Спорт в моей жизни**

**Практика:** презентация творческого задания.

#### **23. Правильное питание**

**Теория:** Последствия плохого и неправильного питания. Правильное питание. Продукты, которые необходимо включить в рацион.

**Практика:** составить полезное меню на 5 дней.

#### **24. Продукты, вредные для организма**

**Теория:** энергетические напитки, алкоголь, обеды быстрого приготовления, фастфуд, чипсы и картофель фри, колбасы и консервы, кетчупы и майонезы. Читаем этикетки: консерванты, загустители, стабилизаторы, усилители вкуса, эмульгаторы, антиокислители. Пищевые красители.

**Практика:** составить таблицу

#### **25. Недостаток сна и его последствия**

**Практика:** доклад с презентацией. Дискуссия.

#### **26. Интернет в моей жизни**

**Практика:** Конкурс эссе, дискуссия

#### **27. Планируем свое время**

**Теория:** Для чего нужно планировать свое время. Проблема недостатка времени, недисциплинированность. Планы на месяц, неделю, день. Наиболее продуктивное время. Необходимость отдыха.

**Практика:** тренировочные упражнения.

#### **28. Управление велосипедом, самокатом, гироскутером**

**Теория:** ПДД для пешеходов. ДТП с электротранспортом. Велосипедист (после 14 лет) – водитель и полноправный участник дорожного движения. Необходимость знать знаки, разметку, правила дорожного движения.

**Практика:** просмотр видео, выполнение тестовых заданий.

#### **29. Причины несчастных случаев с пешеходами**

**Теория:** ДТП с детьми и пожилыми людьми. ДТП с велосипедистами. Причины дорожно-транспортных травм по вине пешеходов. Сезонность дорожно-транспортного травматизма. Правильно обходите общественный транспорт.

**Практика:** анализ дорожных ситуаций.

### **30. Безопасность в городском общественном транспорте**

**Теория:** Правила безопасности в автобусе, трамвае, троллейбусе, метро, железнодорожном транспорте

**Практика:** выполнение практического задания.

### **31. Алгоритм вызова скорой медицинской помощи, службы ГИБДД, МЧС, полиции.**

**Теория:** порядок действий при вызове чрезвычайных служб. Что нужно сообщить при ДТП, при пожаре, при происшествии на водоеме или льду, при запахе бытового газа, вызове «скорой помощи» домой, при общении с диспетчером по телефону «112»

**Практика:** игровые задания

### **32. Незнакомый маршрут. Умение обращаться за помощью к окружающим**

**Теория:** Незнакомый маршрут требует подготовки. Помощь карты, путеводителя, мобильных приложений «Яндекс-карты», «2Гис», словесного описания. Запоминайте ориентиры. Что делать, если заблудился. У кого и как попросить помощи. Как подготовиться к поездке в незнакомую часть города. Как подготовиться к походу, путешествию.

**Практика:** практическое задание

### **33. Опасные лесные растения, грибы, насекомые**

**Теория:** Ядовитые растения и грибы. Ядовитые насекомые.

**Практика:** тестирование.

### **34. Контрольный урок**

**Практика:** выполнение задания промежуточной аттестации.

## **Учебно-тематическое планирование**

### **6 класс (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
<b>I четверть</b>		
1	Основные правила работы за компьютером.	1
2	Безопасность на занятиях физкультурой и спортом	1
3	Основные общие правила безопасности поведения при занятиях в спортивном зале	1
4	Основные правила самоконтроля за состоянием своего физического самочувствия	1
5	Режим дня – это важно	1
6	Что необходимо взять в поход	1
7	Безопасное путешествие	1
8	Оказание первой медицинской помощи в	1

	нестандартной ситуации	
<b>II четверть</b>		
9	Как долго можно гулять?	1
10	Безопасность в информационном пространстве	1
11	СМИ, кинематограф, реклама в нашей жизни	1
12	«Фильмы для взрослых» – хорошо или плохо?	1
13	Опасности, подстерегающие в социальных сетях в Интернете.	1
14	Интернет-зависимость и её последствия. Профилактика и противостояние этой зависимости.	1
15	Осторожно, пиротехника!	1
16	Безопасность в зимние каникулы	1
17	Обморожения и первая помощь.	1
<b>III четверть</b>		
18	Вред алкоголя. Дискуссия	1
19	Вред курения. Дискуссия	1
20	Воспитание волевых качеств	1
21	Питание и здоровье	1
22	Основные виды и причины пожаров.	1
23	Профилактика пожаров. Основные действия при пожаре. Последствия пожаров.	
24	Оказание первой помощи при ожогах	1
25	Алгоритм вызова скорой медицинской помощи, пожарной службы, МЧС	1
26	Движение – жизнь.	1
<b>IV четверть</b>		
27	Не используй просроченные лекарства и продукты	1
28	Раздельный мусор	1
29	Борьба с беспорядком в комнате и доме	1
30	Посильная помощь близким	1
31	Помощь и уход за пожилыми людьми	1
32	Чистота и безопасность окружающей природы	1
33	Правила поведения на воде	1
34	Контрольный урок	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## Содержание программы

### 6 класс (34 ч.)

#### 1. Основные правила работы с компьютером

**Теория:** Правильное размещение компьютера. Организация рабочего пространства. Организация освещения. Соблюдение зрительного режима, правильная поза. Исправность системного блока, монитора, элементов электропитания. Безопасность от вирусов и вредоносных программ.

**Практика:** составить буклет-памятку по работе с ПК.

#### 2. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.

**Теория:** Требования к оборудованию спортивных залов, площадок, бассейнов. Требования к одежде и обуви. Обязательность занятий с тренером, учителем. Дисциплина.

#### 3. Основные общие правила безопасности поведения при занятиях в спортивном зале

**Теория:** заниматься только при хорошем самочувствии. Бережное отношение к инвентарю. Чистота в зале и на спортивной площадке. Внимательно слушать и выполнять все команды. Не толкаться, не ставить подножки, резко не тормозить, соблюдать дистанцию, правильно передавать мяч и др. спортивный инвентарь, не находиться в зоне броска, сгруппироваться при падении, следить за исправностью инвентаря.

**Практика:** задание «Найди ошибку»

#### 4. Основные правила самоконтроля за состоянием своего физического самочувствия

**Теория:** Самочувствие, сон, аппетит, переносимость нагрузок. Признаки, при которых следует прекратить выполнение упражнения. При ухудшении самочувствия – к врачу. Соответствие нагрузки возрасту и физической подготовке. Реакция пульса на нагрузку. Дневник самоконтроля.

**Практика:** наблюдение за пульсом.

#### 5. Режим дня – это важно

**Теория:** Режим и его отсутствие. Как правильно составить режим дня. Биологические ритмы и распорядок дня. Оптимальное время для пробуждения, физических нагрузок, прогулок, приема пищи. Пик работоспособности.

#### 6. Что необходимо взять в поход.

**Теория:** документы, билеты, деньги. Палатка, спальник, сидушка, коврик, рюкзак. Одежда. Полезные вещи и приспособления. Аптечка и средства гигиены.

**Практика:** игра

#### 7. Безопасное путешествие.

**Теория:** «Памятка путешественника» (Полезные телефоны посольства. Полиции. Страховой компании). Здоровье. Меры предосторожности. В дороге. Потеря багажа. Ночные переезды. На улице. В отеле. Деньги и ценности.

**Практика:** выполнение заданий

## **8. Оказание первой медицинской помощи в нестандартной ситуации.**

**Теория:** Ошибки при оказании первой медицинской помощи. Помощь при травме глаз, позвоночника, падении с высоты,

**Практика:** просмотр и обсуждение видеоматериалов.

## **9. Как долго можно гулять?**

**Теория:** Необходимость прогулок. Продолжительность прогулки для разного возраста. С кем и как можно гулять. Лимит прогулки. Закон о комендантском часе.

## **10. Безопасность в информационном пространстве**

**Теория:** Вредные действия вирусов. Антивирусные программы. Защита информации. Безопасность размещения авторской и личной информации. Кража и потеря данных. Взломы паролей. Общение в социальных сетях. Угроза и насилие в интернет-пространстве.

**Практика:** ответ на вопросы

## **11. СМИ, кинематограф, реклама в нашей жизни**

**Теория:** Формирование общественного мнения. «Мода» на информацию. СМИ как источник знаний. Влияние на поведение. Психическое здоровье. История рекламы. Реклама на телевидении, на улицах города. Стереотипы в кино. Формирование общественного мнения. 25 кадр.

**Практика:** анкетирование, обработка данных, выводы.

## **12. «Фильмы для взрослых» – хорошо или плохо?**

**Теория:** Закон о возрастном цензе. Влияние фильмов на психику

**Практика:** дискуссия

## **13. Опасности, подстерегающие в социальных сетях в Интернете.**

**Теория:** Социальные сети. Группы смерти. Закрытые сообщества. Анонимность в сети – польза или вред. Опасные знакомства, необдуманные поступки. Шантаж в соцсети. Проблема конфиденциальности. Геометки в «Инстаграме». Виртуальные двойники. Кибертравля.

**Практика:** составить памятку по профилактике зависимости от социальных сетей.

## **14. Интернет-зависимость и её последствия. Профилактика и противостояние этой зависимости.**

**Теория:** Для чего нам нужен интернет. Допустимый режим пребывания в интернете для подростка и взрослого. Понятие интернет-зависимость.

Признаки интернет-зависимости. Причины и виды интернет-зависимости. Физиологические последствия. Социальные последствия. Симптомы. Лечение.

**Практика:** опрос «Что я могу сделать для профилактики интернет-зависимости».

### **15. Осторожно, пиротехника!**

**Теория:** Памятка безопасности.

**Практика:** просмотр видеоматериалов.

### **16. Безопасность в зимние каникулы**

**Теория:** правила поведения в общественных местах с большим скоплением людей во время посещения праздничных мероприятий. Правила пожарной безопасности (елка, гирлянды), правила поведения на общественном катке, на открытых водоемах, во время лыжных прогулок.

**Практика:** викторина, выполнение рисунков.

### **17. Обморожения и первая помощь.**

**Теория:** признаки переохлаждения, признаки обморожения конечностей. Порядок действий. Что делать нельзя. Как избежать обморожения.

### **18. Вред алкоголя. Дискуссия.**

**Теория:** Вред для организма. Подросток и алкоголь. Взаимодействие с лекарствами. Эмоциональная зависимость.

**Практика:** командная игра.

### **19. Вред курения. Дискуссия.**

**Практика:** защита и обсуждение тем: экономические аспекты вреда курения; медицинские аспекты вреда курения; социальные аспекты вреда курения; психологические аспекты вреда курения; нравственно-этические аспекты вреда курения.

### **20. Воспитание волевых качеств.**

**Теория:** Понятия воля, волевые качества. Целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, выдержка, мужество, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность. Осознание цели и мотива. Школа и воспитание волевых качеств.

### **21. Питание и здоровье.**

**Теория:** Роль белков, жиров, углеводов в питании. Их соотношение. Роль витаминов и минеральных веществ. Режим питания.

**Практика:** доклад: «Вред и польза диеты».

### **22. Основные виды и причины пожаров.**

**Теория:** Наружные, внутренние, открытые, скрытые пожары. Пожары в доме или здании. Лесные пожары (низовые, верховые), степные, подземные, техногенные.

**Практика:** выполнение творческого задания.

### **23. Профилактика пожаров. Основные действия при пожаре. Последствия пожаров.**

**Теория:** Порядок действий при пожаре. Влияние токсичных продуктов горения. Пониженная концентрация кислорода в зоне возгорания. Повышение температуры окружающей среды. Разрушение строений. Открытый огонь.

**Практика:** учебная пожарная тревога.

### **24. Оказание первой помощи при ожогах**

**Теория:** Виды ожогов (термические, химические, лучевые). Вынос из зоны действия термического агента. Способы охлаждения. Предупреждение инфицирования. Организация транспортировки в лечебное учреждение.

**Практика:** задание «найди ошибку»

### **25. Алгоритм вызова скорой медицинской помощи, пожарной службы, МЧС.**

**Теория:** порядок действий при вызове чрезвычайных служб. Что нужно сообщить при ДТП, при пожаре, при происшествии на водоеме или льду, при запахе бытового газа, вызове «скорой помощи» домой, при общении с диспетчером по телефону «112»

**Практика:** игровые ситуации

### **26. Движение – жизнь**

**Теория:** Значение движения в жизни человека. Гипокинезия (недостаточность двигательной активности). Последствия недостаточной двигательной активности. «Мышечный голод» опасен для здоровья. Вклад ученых физиологов в теорию и методику физвоспитания. Польза ходьбы.

**Практика:** творческое задание.

### **27. Не используй просроченные лекарства и продукты**

**Теория:** Срок годности лекарственных продуктов и препаратов. Соблюдение правил хранения лекарств и продуктов. Потеря полезных свойств лекарства. Усиление микробиологического взаимодействия. Усиление побочных эффектов. Признаки испорченного лекарства. Рекомендации по утилизации просроченных лекарств.

**Практика:** составить памятку. «Как правильно хранить продукты», «Как избежать порчи продуктов»

### **28. Раздельный мусор**

**Теория:** Для чего нужно разделять мусор. Эффективность разделения мусора. Цветные контейнеры для разделения мусора в Европе. Значение цветов контейнеров. Раздельный сбор в СССР. Раздельный мусор в наши дни. Переработка отходов.

**Практика:** текст и коллаж для буклета о раздельном мусоре.

### **29. Борьба с беспорядком в комнате и доме.**



**Теория:** Причина постоянного бардака. Небезопасность беспорядка. Как бороться с беспорядком. Неорганизованность и перфекционизм. Зоны вечного беспорядка. Сколько времени занимает уборка. Поддерживаем порядок.

**Практика:** система хранения для моего стола, порядок в шкафу, холодильнике.

### **30. Посильная помощь близким.**

**Теория:** Посильная и непосильная помощь. Трудовые обязанности в семье. Забота о близких. Стремление помогать. Помощь в профессиональной и социальной деятельности родителей и близких людей. Волонтерская помощь.

**Практика:** дискуссия

### **31. Помощь и уход за пожилыми людьми**

**Теория:** Почему нужно помогать. Виды помощи (социально-бытовая, социально-экономическая, социально-психологическая, социально-медицинская, социально правовая). Как и чем можно помочь. Социальные службы и их услуги.

**Практика:** дискуссия, выполнение практического задания.

### **32. Чистота и безопасность окружающей природы.**

**Теория:** Влияние жизнедеятельности человека на загрязнение окружающей среды. Загрязнение атмосферы, почв и природных вод в результате жизнедеятельности человека. Влияние последствий от загрязнения окружающей природной среды на здоровье человека.

**Практика:** Обсуждение.

### **33. Правила поведения на воде**

**Теория:** Правила техники безопасности во время отдыха на озере, реке. Безопасный отдых на море. Безопасность во время путешествия водным транспортом. Алгоритм спасения на воде и оказания первой медицинской помощи.

**Практика:**

### **34. Контрольный урок.**

**Практика:** промежуточная аттестация.

## **Учебно-тематическое планирование**

### **7 класс (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
<b>I четверть</b>		
1	Берегите зрение	1
2	Физическая активность и здоровье	1
3	Влияние неправильной осанки на здоровье	1
4	Резервы организма	1
5	Для чего нужны прививки	1
6	Болезни нерационального питания	1

7	Нравственный аспект здоровья	1
8	Стадии и формы опьянения	1
<b>II четверть</b>		
9	Укрепляем иммунитет	1
10	Что такое душевное здоровье	1
11	Пагубное влияние психоактивных веществ	1
12	Наркотики и закон	1
13	Влияние ВИЧ на организм	1
14	Трудные ситуации	1
15	Как сказать НЕТ и не потерять друзей	1
16	Характер, его черты и особенности	1
17	Внешний и внутренний мир человека	1
<b>III четверть</b>		
18	Как найти друзей	1
19	Особенности общения с противоположным полом	1
20	Сложности в общении со взрослыми	1
21	Ответственность за свои поступки	1
22	Поощрение и наказание в семье	1
23	Воспитание волевых качеств	1
24	Прежде чем сделать – подумай	1
25	Самооценка	1
26	Как отстаивать свою точку зрения	1
<b>IV четверть</b>		
27	Самоуважение и самоутверждение	1
28	Приемы манипулирования	1
29	Новое и хорошее в моей жизни	1
30	Как выбрать подходящий вид спорта	1
31	Здоровье и долголетие	1
32	Влияние бытовой химии на организм человека	1
33	Влияние экологии на здоровье человека	1
34	Контрольный урок	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## Содержание программы 7 класс (34 часа)

### 1. Берегите зрение

**Теория:** Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Правила бережного отношения к зрению. Упражнения для тренировки глаз.

**Практика:** обработка результатов анкетирования.

## **2. Физическая активность и здоровье**

**Теория:** Физическая активность как основной фактор укрепления здоровья. Виды и формы физической активности. Польза от физической активности.

## **3. Влияние неправильной осанки на здоровье**

**Теория:** Признаки правильной осанки. Признаки неправильной осанки. Связь между осанкой и здоровьем. Неправильная осанка и ее исправление.

**Практика:** Упражнения для красивой осанки.

## **4. Резервы организма**

**Теория:** Организм человека – сложная система с почти неограниченными возможностями. Адаптация организма. Функциональные резервы организма. Исследования ученых. Поочередное включение резервов. Резервы организма можно и нужно повышать. Виды функциональных резервов организма.

**Практика:** практическое задание.

## **5. Для чего нужны прививки.**

**Теория:** Вакцинопрофилактика как важнейшее достижение медицины. Профилактические прививки и национальный календарь прививок. Право на прививку. Прививки и путешествие по миру.

**Практика:** просмотр видеоматериалов.

## **6. Болезни нерационального питания.**

**Теория:** Нерациональное питание. Недоедание (голодание). Недостаток белка. Недостаточное количество витаминов и минералов. Однообразие пищевого рациона. Нерациональная кулинарная обработка продуктов. Несоблюдение требований санитарных норм. Нерациональный режим питания.

**Практика:** игра.

## **7. Нравственный аспект здоровья.**

**Теория:** 3 аспекта здоровья. Физический аспект здоровья. Психологический аспект здоровья. Духовно-нравственный аспект здоровья. Показатели духовно-нравственного здоровья. Факторы, влияющие на нравственное здоровье (семья, школа, СМИ, ЗОЖ).

**Практика:** дискуссия.

## **8. Стадии и формы опьянения**

**Теория:** Вред пристрастия к алкоголю. Воздействие алкоголя на животных. Воздействие на организм и поведение человека. Эпизодический прием алкоголя и пьянство. Легкая степень опьянения. Средняя степень опьянения. Тяжелая форма опьянения. Бессознательное состояние. Алкоголизм.

**Практика:** просмотр видеоматериалов и дискуссия.

## **9. Укрепление иммунитета.**

**Теория:** Понятие иммунитет. Необходимость укреплять иммунную систему. Причины снижения иммунитета. Способы повысить иммунитет (Народные средства. Закаливание. Правильный образ жизни).

**Практика:** викторина.

### **10. Что такое душевное здоровье.**

**Теория:** Понятие душевное здоровье. Внутреннее состояние человека. Путь к душевному здоровью. Поддержать душевное здоровье.

**Практика:** доклад с презентацией

### **11. Влияние психоактивных веществ.**

**Теория:** Влияние психоактивного вещества на центральную нервную систему. Формирование зависимости и синдром отмены. Влияние кофеина, никотина и др. растительных веществ на человека. Регулярное злоупотребление кофе. Последствия употребления черного чая и кофе. Употребление табака и последствия для организма. Наиболее распространенные причины использования психостимулирующих веществ.

**Практика:** доклад «Без вреда для здоровья».

### **12. Наркотики и закон**

**Теория:** Психоактивные вещества – наркотики. Какую опасность для человека и государства представляет наркомания и наркотики. Комплексная проблема: духовно-нравственная. Медицинская, социальная, демографическая, государственная, политическая. Правовые основы государственной политики в сфере оборота наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, а также в области противодействия их незаконному обороту в целях охраны здоровья граждан, государственной и общественной безопасности. Федеральный закон №177-ФЗ

**Практика:** выполнение задания.

### **13. Влияние ВИЧ на организм.**

**Теория:** Вирус, поражающий иммунную систему. Проникновение вируса в клетку иммунной системы. Жизненный цикл ВИЧ-инфекции. Инкубационный период. Бессимптомная фаза. Фаза вторичных заболеваний. 3 фаза. Инфицирование ВИЧ. Тест на ВИЧ.

**Практика:** Дискуссия. Игра.

### **14. Трудные ситуации**

**Теория:** Возможные трудные ситуации в подростковом возрасте. Психотравмирующие ситуации (невозможность соответствовать ожиданиям семьи, переживание чрезмерной ответственности за других членов семьи, неприятие семье, сверстниками, педагогами, неспособность справиться с учебной нагрузкой, отрыв от семьи, смена школьного коллектива, перемена места жительства, ситуация, опасная для здоровья, ситуация с предполагаемым

фатальным исходом). Конструктивный способ поведения. Неконструктивные способы поведения.

**Практика:** анкетирование, анализ ситуаций.

### **15. Как сказать НЕТ и не потерять друзей**

**Теория:** Проблемные ситуации, в которых следует твердо сказать «нет». Три способа настоять на своём. Шесть способов отказаться. Как это работает. Зачем нужно говорить «нет».

**Практика:** ролевая игра, моделирование ситуаций, рефлексия.

### **16. Характер, его черты и особенности.**

**Теория:** Характер. Общие понятия о характере и его проявлениях. Черты и типы характера. Характер и темперамент. Характер проявляется в систем отношений. Типические черты: национальные, профессиональные, возрастные.

**Практика:** Работа с иллюстративным материалом

### **17. Внешний и внутренний мир человека**

**Теория:** Мир событий, явлений, обстоятельств. Мир мыслей, эмоций, ощущений. Взаимосвязь внутреннего и внешнего мира. Личность человека, его внутренний мир и внешний вид. Противоречие внешнего и внутреннего мира.

**Практика:** примеры из истории, литературных произведений.

### **18. Как найти друзей**

**Теория:** Друзья в жизни подростка. Что для вас значит дружить. Полезные советы. Возможные ошибки. Как укрепить дружбу. Навыки общения. Виртуальные друзья и настоящие: в чем отличие. Плюсы и минусы виртуальной дружбы. Признаки «липовой» дружбы.

**Практика:** тренинг.

### **19. Особенности общения с противоположным полом**

**Теория:** Формы общения со сверстниками противоположного пола. Романтические отношения. Ранимость подростков. Внимательность к внутреннему миру другого человека. Неприемлемые формы общения со сверстниками. Рассказы о своих любовных победах и гиперболизация ситуаций.

**Практика:** анализ ситуаций.

### **20. Сложности в общении со взрослыми.**

**Теория:** Ущемление прав (реальное и кажущееся). Чрезмерная опека и контроль. Эмоциональная отчужденность. Контроль за поведением и выбором друзей. Высокие требования родителей, которые не удается оправдать

**Практика:** игра.

### **21. Ответственность за свои поступки**

**Практика:** эссе, рефлексия.

### **22. Поощрение и наказание в семье**

**Теория:** Поощрение и наказание как регулятор поведения. Что такое наказание. Почему наказывают. Виды наказания. Наказания сейчас и столетия назад. Принятые наказания в разных культурах. Недопустимые наказания. Виды и методы поощрения.

**Практика:** обмен мнениями

### **23. Воспитание волевых качеств**

**Теория:** Волевые качества. Выдержка, самообладание, энергичность, терпеливость, выдержка, самообладание, смелость. Системные волевые качества. Целеустремленность, настойчивость, принципиальность, инициативность, решительность, самостоятельность, последовательность, самоконтроль. Формирование волевых качеств. Развитие волевых качеств.

**Практика:** анализ ситуаций, практические упражнения.

### **24. Прежде чем сделать – подумай**

**Теория:** Волевой процесс обдумывания своего поведения. Нравственная оценка своих поступков. Постановка перед собой положительных целей своей деятельности.

**Практика:** Анализ поступков.

### **25. Самооценка**

**Теория:** Понятие самооценка. Виды самооценки в психологии. Факторы. Влияющие на самооценку. К каким проблемам приводит неадекватная самооценка. Завышенная самооценка. Признаки и причины. Как научиться адекватно оценивать себя. Заниженная самооценка и ее признаки. Как повысить свою самооценку.

**Практика:** игра, упражнения.

### **26. Как отстаивать свою точку зрения**

**Теория:** Право на свое мнение. Собеседник может быть не прав. Уверенность в себе. Почему спорить полезно. Как вести себя во время спора. Эффективные приемы аргументации. Постарайся понять собеседника. Неуместный спор. Не обижайся, если тебя не поняли.

**Практика:** тренинг.

### **27. Самоуважение и самоутверждение.**

**Теория:** Самореализация и самоутверждения как механизмы развития личности. Проблема раскрытия своего потенциала. Потребность в самоутверждении. Стратегия самоутверждения. Самоутверждение за счет других.

**Практика:** дискуссия

### **28. Приемы манипулирования.**

**Теория:** Манипуляция человеком. Причины и цели. Область применения. Приемы манипулирования (ложное переспрашивание, показное невнимание, поспешное перескакивание на другую тему, цитирование слов оппонента,

мнимая ущербность, ложная влюбленность, неистовый гнев, яростный напор, высказать подозрительность и вызвать оправдания, ложная усталость. Подавление авторитетом, сбить с мысли, навязывание мысли, навязывание выбора и др.) и их комбинации. Способы защиты от манипулирования. Эмоциональный самоконтроль.

**Практика:** Анализ ситуаций. Практические упражнения.

### **29. Новое и хорошее в моей жизни**

**Практика:** Защита проекта.

### **30. Как выбрать подходящий вид спорта**

**Теория:** Определись с собственными интересами. Оцени уровень физподготовки. Узнай о состоянии здоровья. Темперамент и вид спорта. Какова цель. Привычки. Популярные виды спорта.

**Практика:** сообщение «новые для меня виды спорта», «необычные виды спорта», «опасные виды спорта»

### **31. Здоровье и долголетие**

**Теория:** Понятие здоровье, понятие долголетие. Исторические сведения. Долголетие в мифах и легендах. Факторы. Влияющие на долголетие. Психологический настрой. Влияние физического здоровья на продолжительность жизни.

**Практика:** выполнение творческого задания

### **32. Влияние бытовой химии на организм человека.**

**Теория:** польза и вред бытовой химии. Состав бытовой химии. Самые опасные вещества (хлор, фосфаты, поверхностно активные вещества в моющих средствах, формальдегиды, соляная кислота.). Вредные вещества в косметике. Как самостоятельно сделать безопасное моющее средство.

**Практика:** проект «Эко-замена бытовой химии»

### **33. Влияние экологии на здоровье человека**

**Практика:** викторина

### **34. Контрольный урок.**

**Практика:** Промежуточная аттестация

## **Учебно-тематическое планирование 8 класс (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
<b>I четверть</b>		
1	Правила успешной учебы	1
2	Эффективная организация учебной деятельности	1
3	Рациональный режим дня и отдыха	1
4	Секреты хорошего настроения	1
5	Почему нужен завтрак	1

6	Тренировка памяти	1
7	От чего зависит работоспособность	1
8	Каникулы-дело серьезное	1
<b>II четверть</b>		
9	Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур	1
10	Гигиена одежды и обуви	1
11	Гигиена жилища	1
12	Правила выбора косметических средств для подростка	1
13	Не навреди себе	1
14	Негативные последствия нанесения татуировок и использования пирсинга	1
15	От утренней зарядки к спорту	1
16	Здоровье и профессия	1
17	Репродуктивное здоровье молодого поколения	1
<b>III четверть</b>		
18	Климат и здоровье.	1
19	Загрязнение окружающей среды	1
20	Роль экологически чистого питания, экологически чистого жилища для сохранения здоровья.	1
21	Средства просвещения и пропаганды в области экологии	1
22	История развития представлений о здоровом образе жизни	1
23	Действия при чрезвычайных ситуациях	1
24	Правила поведения при пожаре в населенном пункте и лесу	1
25	Если тонет человек	1
26	Действия при ДТП	1
<b>IV четверть</b>		
27	Интернет-зависимость и ее признаки	1
28	Азартные игры в интернет-пространстве	1
29	Этика сетевого общения	1
30	Экстремизм и терроризм как угрозы национальной безопасности	1
31	Меры личной безопасности в условиях террористических угроз	1
32	Культура межнационального общения как фактор противодействия терроризму	1
33	Роль информационной среды в противодействии терроризму	1



34	Контрольный урок	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## Содержание программы

### 8 класс (34 ч.)

#### 1. Правила успешной учебы.

**Теория:** Отношение к учебе. Необходимость интереса к знаниям и желание учиться. Основательность в любом деле. Внимательность. Не давай себя отвлечь. Доводить начатое до конца. Умение работать с информацией. Вред от списывания. О шпаргалках. Контролирующая функция повторения.

**Практика:** Дискуссия «Мотивация для успешной учебы»

#### 2. Эффективная организация учебной деятельности.

**Теория:** Планирование своей деятельности. Правильный режим работы. Организация рабочего пространства. Систематичность выполнения домашних заданий. Оптимальный порядок выполнения заданий. Дисциплина. Умение быстро включаться в работу. Умение быстро переключаться с одного дела на другое. Чередование труда и отдыха. Работа над объемным проектом.

**Практика:** анализ ошибок.

#### 3. Рациональный режим дня и отдыха.

**Теория:** Необходимость строгого соблюдения режима. Работоспособность. Физиологические основы и принципы построения режима. Периоды биологической активности. Периоды повышенной физической усталости и перевозбуждения центральной нервной системы в связи с перегруженностью информации. Продолжительность ночного сна. Годовой цикл работоспособности.

**Практика:** доклад.

#### 4. Секреты хорошего настроения.

**Теория:** Эмоциональное состояние человека. Факторы, влияющие на настроение человека. Резкие перемены настроения. Беседа, хобби, общение с домашними животными, прогулка, спорт и физические нагрузки, перемены в деятельности, наведение порядка, музыка, фильм, книга и т.д. как экспресс-средство в стабилизации настроения. Умение себя контролировать.

**Практика:** психологический практикум.

#### 5. Почему нужен завтрак

**Теория:** Самый важный прием пищи. Восстановление сил организма. Стимулирование умственной деятельности. Влияние на работоспособность. Профилактика угнетенного и тревожного состояний. Правильный завтрак. Отношения и взаимопонимание в семье благодаря совместному утреннему завтраку.

**Практика:** анкетирование.

## **6. Тренировка памяти.**

**Теория:** Причины плохой памяти. Виды памяти. Способы и приемы тренировки памяти. Метод, основанный на внимательности. Метод, основанный на ассоциациях. Метод повтора информации. Как тренировать долговременную память.

**Практика:** упражнения на развитие памяти.

## **7. От чего зависит работоспособность**

**Теория:** Работоспособность. Факторы работоспособности. Динамика работоспособности в течение дня, недели. Показатели работоспособности. Субъективные факторы работоспособности. Объективные факторы работоспособности. Социально-психологические факторы работоспособности. Состояние монотонности. Утомление. Показатели утомления. Динамика утомления. Рациональный режим труда.

**Практика:** выполнение заданий

## **8. Каникулы - дело серьезное.**

**Теория:** Для чего нужны каникулы. Полезные каникулы. Развивай кругозор. Труд. Общение с природой. Безделье – это не отдых. Травматизм. Аморальные поступки.

**Практика:** Дискуссия.

## **9. Что такое гигиена. Правила соблюдения гигиенических процедур.**

**Теория:** Гигиена детей и подростков. Гигиена кожи. Гигиена зубов и полости рта.

## **10. Гигиена одежды и обуви.**

**Теория:** Гигиенические требования к одежде. Свойства тканей. Жизнеспособность патогенных бактерий в тканях. Синтетические материалы. Натуральные материалы. Свободная одежда. Слишком тесная одежда и обувь. Стирка, чистка и хранение одежды и обуви. Многослойность в одежде. Обувь всегда должна быть сухой.

**Практика:** тестовые задания.

## **11. Гигиена жилища.**

**Теория:** Зачем нужна регулярная уборка. «Запущенный» дом. Хранение продуктов. Хранение мусора. Отсутствие захламленности. Неправильное расположение мебели. Чистота посуды. Чистота санузла. Освещение, отопление, вентиляция, предупреждение сырости.

**Практика:** практическое задание, просмотр видеоматериалов.

## **12. Правила выбора косметических средств для подростка.**

**Теория:** Уходовые средства и декоративная косметика. Критерии выбора. Не навреди себе. Бережный уход. Состав косметических средств, соответствие возрасту (подростковая серия уходовых средств). Тестирование перед использованием. Срок годности.

**Практика:** дискуссия

### **13. Не навреди себе.**

**Практика:** Презентация проекта.

### **14. Негативные последствия нанесения татуировок и использования пирсинга.**

**Теория:** Нарушение целостного кожного покрова. Риск для здоровья. Воздействия на иммунную систему. Проблемы с кожей. Воздействие на лимфатические узлы. Неправильное заживление тканей при пирсинге. Воспаление и повреждение ушных хрящей. Повреждение нервных окончаний, слюнных желез. Аллергическая реакция.

**Практика:** дискуссия «Красота татуировки и пирсинга».

### **15. От утренней зарядки к спорту.**

**Теория:** Физические упражнения как неотъемлемая часть утра. Как приучить себя к утренней зарядке. Продолжительность зарядки. Мотивация для занятий спортом. Укрепление организма. Влияние спорта на подростка.

**Практика:** просмотр видеоматериалов.

### **16. Здоровье и профессия.**

**Теория:** Профессия и требования к здоровью человека. Состояние здоровья. Группы профессий по медицинским противопоказаниям. Неблагоприятные факторы труда. Профотбор при поступлении в ВУЗ, техникум.

**Практика:** тестирование.

### **17. Репродуктивное здоровье молодого поколения.**

**Теория:** Репродуктивное здоровье. Сохранение репродуктивного здоровья. Правильное отношение к своему здоровью. Здоровый образ жизни.

**Практика:** анкетирование.

### **18. Климат и здоровье.**

**Теория:** Реакция человека на повышение и понижение температурного режима. Повышение и понижение атмосферного давления. Повышенная влажность и сердечно-сосудистая система и органы дыхания. Интенсивность духоты. Метеочувствительность. Смена климата. Морской климат (щадящий и раздражающий) и здоровье. Акклиматизация. Генетическая и приобретенная адаптация к климату.

### **19. Загрязнение окружающей среды.**

**Теория:** Природные и антропогенные причины загрязнения окружающей среды. Нормирование качества окружающей среды. Действия загрязнителей на генетическое, биохимическое, физиологическое и психическое здоровье человека.

**Практика:** Экологическая игра.

## **20. Роль экологически чистого питания, экологически чистого жилища для сохранения здоровья.**

**Теория:** Экологические и социально-экономические проблем питания. Чужеродные химические вещества. Экологические чистые продукты. Условия получения таких продуктов. Экологические и гигиенические требования к жилью. Внутренняя отделка помещений.

**Практика:** Тестирование.

## **21. Средства просвещения и пропаганды в области экологии.**

**Теория:** Источники информации об экологических рисках и рисках для здоровья, их надежность. Способы проверки информации на достоверность. Практические способы оценки экологических рисков в повседневной жизни (экологический мониторинг качества воды, воздуха, почвы, продуктов питания, предметов быта). Ресурсы здоровья. Индивидуальные особенности ресурсов здоровья (резистентность организма, ценностные установки, грамотность в вопросах экологии и здоровья). Особенности общения по вопросам экологии и здоровья: опасность предрассудков, спекуляций, манипуляций, криминала, терроризма. Способы защиты от ложной информации.

**Практика:** дискуссия

## **22. История развития представлений о здоровом образе жизни.**

**Теория:** Культура как способ и результат адаптации и организации жизнедеятельности людей, в единстве ее материальной и духовной составляющих. Этнографическая информация о культурных традициях здоровья разных времен и народов, анализируя данные археологии, этнографии, истории, языкознания, фольклора и материальной культуры народа. Связь культуры здорового образа жизни народа с природными и социальными условиями его жизнедеятельности. Особенности здорового образа жизни местных коренных народов, включая их рацион питания, предметы домашнего обихода, жилище, одежду, способы природопользования, воспитания здорового потомства; отношение к вредным привычкам, отраженные в традициях, обычаях, фольклоре и верованиях местных коренных народов.

**Практика:** доклад с презентацией.

## **23. Действия при чрезвычайных ситуациях.**

**Теория:** Чрезвычайные ситуации техногенного, природного, экологического характера. Виды стихийных бедствий и их основные поражающие факторы. Общие правила поведения при чрезвычайной ситуации. Действия при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

**Практика:** тестирование.

## **24. Правила поведения при пожаре в населенном пункте и лесу**

**Теория:** Соблюдайте меры предосторожности. Пожары на транспорте, при неосторожном обращении с огнем, от бытовых газовых и электрических приборов, при нарушении правил поведения работ с электросварочным оборудованием, от легковоспламеняющихся материалов и т.д. Признаки возгорания. Информация для пожарного диспетчера. Действия до прибытия пожарных. Безопасная эвакуация. Если на человеке загорелась одежда. Правила поведения при лесном пожаре. Если у вас нет возможности своими силами справиться с локализацией и тушением пожара.

**Практика:** задание «найди ошибку»

### **25. Если тонет человек.**

**Теория:** Как выглядит тонущий человек. Добраться до тонущего человека. Позвать на помощь. Меры предосторожности при спасении утопающего. Если человек без сознания. Памятка купающимся. Опасные места на льду. Правила перехода по льду. Если вы попали в полынью. Если на ваших глазах тонет человек.

**Практика:** упражнения «Найди ошибку»

### **26. Действия при ДТП.**

**Теория:** Статистика по ДТП. Причины и наиболее частые ситуации. Если вы участник ДТП. Если вы свидетель ДТП. Порядок действий.

**Практика:** викторина.

### **27. Интернет-зависимость и ее признаки.**

**Теория:** Сетеволизм, кибераддикция. Признаки зависимости: улучшение настроения от работы за компьютером, нежелание оторваться от игры или работы, неспособность спланировать окончание работы, пренебрежение домашними делами в пользу компьютера, пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера, отказ от общения с друзьями. Физические отклонения (нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, боли в запястье).

**Практика:** анкетирование, правила поведения при пользовании Интернетом.

### **28. Азартные игры в Интернет-пространстве.**

**Теория:** Игры в сети Интернет. Понятие азартные игры. Игры на деньги. Опасность игры на деньги. Опасность долгов. К чему могут привести игры на деньги. Азартные игры в интернете и закон.

**Практика:** эссе.

### **29. Этика сетевого общения.**

**Теория:** Отличие виртуального общения от реального. Деловое и частное общение по электронной почте. Общение в чатах. Хороший тон. Изучение традиций. Некорректные ответы. Умение вовремя прекратить бессмысленный разговор.

**Практика:** практическое задание.

### **30. Экстремизм и терроризм как угрозы национальной безопасности.**

**Теория:** Рост проявлений экстремизма в современной России. Виды экстремизма: националистический, политический, религиозный, экологический, экономический. Экстремизм и терроризм, их характерные черты. Терроризм как крайняя форма проявления экстремизма. Политические, экономические, социальные, культурно-цивилизационные и идеологические причины возрастания террористических угроз в современной России. Хроника террористических актов на территории постсоветской России..

**Практика:** дискуссия

### **31. Меры личной безопасности в условиях террористических угроз.**

**Теория:** Меры личной безопасности в условиях террористических угроз. Правила поведения при обнаружении подозрительных предметов. Реагирование на террористические атаки с применением химического, биологического, радиологического и ядерного оружия. Способы противостояния стрессовым факторам.

**Практика:** тренировочное задание.

### **32. Культура межнационального общения как фактор противодействия терроризму.**

**Теория:** Межнациональное общение и культура межнационального общения. Межнациональные отношения в современной России: проблемы и перспективы. Факторы формирования культуры межнационального общения. Культура межнационального общения в современной России. Культура межнационального общения как условие обеспечения межэтнического согласия и диалога в Российской Федерации. Формирование культуры межнационального общения в молодежной среде как фактор выработки антиэкстремистских и антитеррористических установок сознания и поведения.

**Практика:** Обсуждение.

### **33. Роль информационной среды в противодействии терроризму.**

**Теория:** Возрастание роли информации в современном мире. Формирование информационной среды и информационного общества. Россия как часть глобального информационного общества. Глобальная информационная среда и ее роль в противодействии терроризму. Новые информационные технологии в противодействии терроризму. Роль средств массовой информации в формировании негативного образа террориста и негативного отношения общества к феномену терроризма. Российские информационные ресурсы по проблемам противодействия терроризму, их воздействие на общественное мнение

**Практика:** анализ примеров и видеоматериалов.

### **34. Контрольный урок.**

**Практика:** промежуточная аттестация.

**Учебно-тематическое планирование 9 класс (34 часа)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
<b>I четверть</b>		
1	Эффективная организация учебной деятельности	1
2	Рациональный режим дня и отдыха	1
3	Необходимость вакцинопрофилактики	1
4	От чего зависит работоспособность	1
5	Витамины и их роль	1
6	Вредные привычки как фактор риска здоровью	1
7	Вредные привычки как фактор риска здоровью	1
8	Твоя ответственность на каникулах	1
<b>II четверть</b>		
9	Здоровье нации	1
10	Как защититься от простуды и гриппа	1
11	Алкоголизм и социальная среда	1
12	Тренируем память	1
13	Культура питания	1
14	Гигиена зрения	1
15	Гигиена слуха	1
16	Оказание доврачебной помощи	1
17	Твои безопасные каникулы	1
<b>III четверть</b>		
18	Здоровье и профессия	1
19	Российская армия	1
20	Нужно ли служить в армии	1
21	Служба в Российской армии	1
22	Действия при чрезвычайных ситуациях	1
23	Правила поведения при пожаре в населенном пункте и лесу	1
24	Действия при ДТП	1
25	Викторина «Город опасный и безопасный»	1
26	Если тонет человек	1
<b>IV четверть</b>		
27	Поговорим об ответственности	1
28	Всего одна рюмка	1
29	О составе табачного дыма	1

30	Как справиться с тревогой	1
31	Как научиться сдавать экзамены	1
32	Профилактика экзаменационного стресса	1
33	Режим дня во время экзаменов	1
34	Контрольный урок	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## Содержание программы

### 9 класс (34 ч.)

#### 1. Эффективная организация учебной деятельности.

**Теория:** Отношение к учебе. Необходимость интереса к знаниям и желание учиться. Основательность в любом деле. Внимательность. Не давай себя отвлечь. Доводить начатое до конца. Планирование своей деятельности. Правильный режим работы. Организация рабочего пространства. Систематичность выполнения домашних заданий. Оптимальный порядок выполнения заданий. Дисциплина. Умение быстро включаться в работу. Умение быстро переключаться с одного дела на другое. Чередование труда и отдыха.

**Практика:** анализ ошибок

#### 2. Рациональный режим дня и отдыха

**Теория:** Подготовка к выступлению перед младшими классами.

#### 3. Необходимость вакцинопрофилактики

**Теория:** Знакомство со статистикой. Об эпидемиях. Чем может помочь вакцинопрофилактика.

**Практика:** анкетирование, обработка анкет.

#### 4. От чего зависит работоспособность.

**Теория:** Работоспособность. Факторы работоспособности. Динамика работоспособности в течение дня, недели. Показатели работоспособности. Субъективные факторы работоспособности. Объективные факторы работоспособности. Социально-психологические факторы работоспособности. Состояние монотонности. Утомление. Показатели утомления. Динамика утомления. Рациональный режим труда.

**Практика:** выполнение заданий

#### 5. Витамины и их роль

**Практика:** доклад с презентацией

#### 6-7. Вредные привычки как фактор риска здоровью.

**Теория:** Вспомнить основные виды вредных привычек. Подготовка игровой программы для малышей.

**Практика:** проведение игровой программы.

#### 8. Твоя ответственность на каникулах



**Теория:** Для чего нужны каникулы. Полезные каникулы. Безделье – это не отдых. Травматизм. Аморальные поступки.

**Практика:** тестирование, задания на рассуждение.

#### **9. Здоровье нации.**

**Теория:** Слагаемые здоровья. Признаки здоровья. Что такое здоровье: общие понятия и определения. Здоровье нации. Признаки, сущность, механизмы здоровья. Компоненты здоровья и их взаимосвязь.

#### **10. Как защититься от простуды и гриппа**

**Теория:** Гигиенические требования к одежде и обуви. Укрепление иммунной системы. Памятка по профилактике.

**Практика:** тестовые задания.

#### **11. Алкоголизм и социальная среда.**

**Теория:** Влияние алкоголя на организм человека. Профилактика алкоголизма. История употребления алкоголя в России и странах Европы. Мотивы и факторы, обуславливающие потребность в алкоголе. Влияние алкоголя на состояние центральной нервной системы, сердечно – сосудистой, пищеварительной, мочеполовой систем

**Практика:** разработка буклета

#### **12. Тренируем память.**

**Практика:** выполнение упражнений на улучшение мозгового кровообращения, учебные задания на развитие памяти.

#### **13. Культура питания.**

**Практика:** Презентация проекта.

#### **14. Гигиена зрения.**

**Теория:** Дальнозоркость и близорукость. Профилактика.

**Практика:** доклад.

#### **15. Гигиена слуха.**

**Теория:** Профилактика заболеваний органов слуха

#### **16. Оказание доврачебной помощи.**

**Теория:**

**Практика:** практическое задание.

#### **17. Твои безопасные каникулы.**

**Теория:** Инструктаж по безопасности в каникулярный период.

**Практика:** просмотр видеоматериалов и анализ ситуаций.

#### **18. Здоровье и профессия.**

**Теория:** Классификация профессий по условиям труда. Профессии и требования к здоровью. Стрессоустойчивость.

#### **19. Российская армия.**

**Теория:** Для чего государству армия. Какая армия нам нужна. Всеобщая воинская повинность. Типы армий (примеры разных стран).

**Практика:** Дискуссия «Падение престижа армии»

**20. Нужно ли служить в армии.**

**Практика:** дискуссия.

**21. Служба в Российской армии.**

**Практика:** защита проекта.

**22. Действия при чрезвычайных ситуациях.**

**Теория:** Чрезвычайные ситуации техногенного, природного, экологического характера. Виды стихийных бедствий и их основные поражающие факторы. Общие правила поведения при чрезвычайной ситуации. Действия при угрозе возникновения чрезвычайной ситуации.

**Практика:** доклад с презентацией.

**23. Правила поведения при пожаре в населенном пункте и лесу**

**Теория:** Соблюдайте меры предосторожности. Пожары на транспорте, при неосторожном обращении с огнем, от бытовых газовых и электрических приборов, при нарушении правил поведения работ с электросварочным оборудованием, от легковоспламеняющихся материалов и т.д. Признаки возгорания. Информация для пожарного диспетчера. Действия до прибытия пожарных. Безопасная эвакуация. Если на человеке загорелась одежда. Правила поведения при лесном пожаре. Если у вас нет возможности своими силами справиться с локализацией и тушением пожара.

**Практика:** задание «найди ошибку».

**24. Действия при ДТП.**

**Теория:** Статистика по ДТП. Причины и наиболее частые ситуации. Если вы участник ДТП. Если вы свидетель ДТП. Порядок действий.

**Практика:** викторина.

**25. Викторина «Город опасный и безопасный».**

**Практика:** подготовка и проведение игровой программы для младших классов.

**26. Если тонет человек.**

**Теория:** Как выглядит тонущий человек. Добраться до тонущего человека. Позвать на помощь. Меры предосторожности при спасении утопающего. Если человек без сознания. Памятка купающимся. Опасные места на льду. Правила перехода по льду. Если вы попали в полынью. Если на ваших глазах тонет человек.

**Практика:** упражнения «Найди ошибку».

**27. Поговорим об ответственности.**

**Практика:** защита проекта

**28. Всего одна рюмка.**

**Практика:** конкурс на лучшее эссе.

**29. О составе табачного дыма.**

**Практика:** Игра.

### **30. Как справиться с тревогой.**

**Теория:** Чувство тревоги. Изменение питания. Физические упражнения. Упражнения на дыхание. Больше времени на воздухе и солнце. Твое окружение.

**Практика:** дискуссия

### **31. Как научиться сдавать экзамены.**

**Теория:** Подготовка к экзамену. Накануне экзамена. Как вести себя на экзамене. Полезные советы.

**Практика:** тренировочное задание.

### **32. Профилактика экзаменационного стресса.**

**Теория:** уверенность в себе. Современные технологии быстрого устранения стресса «дебрифинг».

**Практика:** упражнение «шкатулка самоподдержки».

### **33. Режим дня во время экзаменов.**

**Теория:** равномерное распределение нагрузки. Время на физическую активность. Режим сна. 4-5 разовое питание.

### **34. Контрольный урок.**

**Практика:** промежуточная аттестация.

## **Оценочные материалы (мониторинг)**

Программой предусмотрены предварительный, текущий, тематический и итоговый контроль.

**Предварительный контроль** осуществляется на первом занятии, Цель – выявить уровень имеющихся знаний, умений и навыков обучающихся в области краеведения к началу обучения и позволяет находить наиболее эффективные методы и формы работы. Методы устного контроля.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии. Он позволяет определить степень сформированности знаний, умений, навыков, а также их глубину и прочность. Этот контроль дает возможность своевременно выявить пробелы в знаниях обучающихся и оказать им помощь в усвоении программного материала. Используются методы устного, письменного, практического контроля.

**Тематический контроль** осуществляется после изучения раздела и имеет целью систематизацию знаний обучающихся.

**Итоговый контроль** позволяет определить конечные результаты обучения.

**Промежуточная аттестация обучающихся** осуществляется 2 раза в год - на последнем занятии 1 полугодия, в декабре и на последнем занятии в мае. Форма оценки – «зачет», «незачет».

## Материально-техническое обеспечение

- компьютер, мультимедийное оборудование
- мультимедийные презентации, видеозаписи,
- слайды (иллюстрации, фотографии)
- плакаты
- книги, журналы
- тестовые задания

## Список литературы

1. Акимов В.А., Дурнев Р.А., Миронов С.К. Основы безопасности жизнедеятельности. Защита от чрезвычайных ситуаций: энциклопедический справочник. 5 – 11 классы.- М.: Дрофа, 2008.- 285с.
2. Акимова Г. 100 способов психологической защиты: все о стрессе, одиночество в толпе, гармония внутри нас. – СПб.: Ленинградское издательство, 2008.- 222 с.
3. Вайнер Э.Н. Учиться без ущерба для здоровья: Учебное пособие для обучающихся в 5-8 классах общеобразовательной школы. - Липецк: ЛИРО, 2007. - 104 с.
4. Волков Б. С. Психология подростка: учебное пособие / Б. С. Волков. - М.: Гаудеамус, 2005. - 208 с.
5. Детская энциклопедия. Я познаю мир. Медицина/сост. Н.Ю. Буянова.— М.: АСТ, 1999.- 545 с.
6. Дзятковская Е. Н., Захлебный А. Н., Колесникова Л. И., Либеров А. Ю., Мамедов Н. М.. - программы внеурочной деятельности «Экологическая культура и здоровый образ жизни», 8 класс, М.: Просвещение, 2012.
7. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – Екатеринбург.: Деловая книга, 2000.-176 с.
8. Занько Н.Г. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: Лабораторный практикум. Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 256 с.
9. Карпова Е.В. Игровые классные часы. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-8 классы: Учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования, 2007. - 128 с.
10. Легкобытов А.В. Основы психологической безопасности личности. 5-11 классы: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 158 с
11. Михайлов А.А. Игровые занятия в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности». 5 – 9 кл. – М.: Дрофа, 2009.-80 с.
12. Основы защиты от терроризма: Учебное пособие / С.Н. Вольхин, В.Г. Ляшко, А.В. Снегирев и др. - М.: Дрофа, 2007. - 124 с.

13. Психология деятельности в экстремальных условиях: Учебное пособие для студентов вузов / В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов, А.В. Родионов и др.; под ред. А.Н. Блеера. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 256 с.

14. Рыбин А.Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: 5-9 кл.: Пособие для учащихся / Под ред. А.Т.Смирнова. - М.: Просвещение, 2008. - 160 с.

15. Соловьев С.С. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека: Учебно-методическое пособие. - 2-е изд., стер. - М.: Дрофа, 2006. - 192 с.

16. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний: Учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. - 4-е изд. стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 256 с.

17. Федорова М. З., Кучменко В. С., Лукина Т. П.. Экология человека: Культура здоровья: учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений – М.: Вентана – Граф, 2006. – 144с.