

Приложение 1
к основной образовательной программе
начального общего образования Муниципального
общеобразовательного учреждения
“Пижемская средняя школа”, утвержденное
приказом МОУ Пижемская СОШ
от 31.08.2018 г. №176-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(спортивно-оздоровительное направление)

«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»

Возраст детей: с 6,5 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составители программы:
учителя начальных классов
МОУ Пижемская СОШ

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями» Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения, на основе авторской программы О. С. Гладышевой, зав. кафедрой здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО; И. Ю. Абросимовой, ст. преподаватель кафедры здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО.

Программа «Разговор о здоровье» направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников — формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо-ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает **организацию занятий** на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Главной целью данной программы является формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним — природной и социальной средой — через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте этой цели интеграция, преемственность, опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Потребностно-мотивационный уровень. Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

Когнитивный уровень. Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание учащимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.

Оценочно-ценностный уровень. Связан с решением проблемных ситуаций, в которых учащемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с

позиций здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для школьников начальных классов, нежели выбор сохранения здоровья, но в идеале учащемуся необходимо сделать выбор, связанный со здоровым образом жизни.

Деятельностно-поведенческий уровень. Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока-колы в пользу, например, яблока или / и сока. Все эти действия напрямую связаны с физическим аспектом здоровья. В дальнейшем поведенческо-деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку, направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Формы реализации направления.

Все разработанные занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям в сочетании с практическими заданиями (тренинги, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения и другие) необходимыми для развития навыков ребёнка. Для каждого класса разработано тематическое планирование занятий.

Занятия продуктивной деятельности: аппликация, лепка, рисование, конструирование, составление сказок, конкурсы поделок из природного материала (бросового), конкурс рисунков, плакатов

Оздоровительные процедуры: пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, прогулки, лечебная физкультура, физкультминутки, подвижные перемены, психогимнастика, тематические праздники здоровья, массовые оздоровительные праздники, походы.

Занятия познавательного цикла: беседы, дискуссии, классные часы, занятия с элементами валеологии, мозговой штурм, викторины, устные журналы, экскурсии, фольклорные праздники, урок - реклама, урок – исследование, проектная деятельность.

Игры: дидактические, сюжетно - ролевые, театрализованные представления, подвижные, инсценирование сказок, игры - путешествия, занятия с игровыми элементами, занятия с элементами театрализации.

Работа с родителями: родительские собрания, консультации, информация в уголке для родителей, анкетирование, памятки, рекомендации, совместная деятельность (праздники, участие в конкурсах).

Режим занятий

Занятия проводятся 35 - 45 минут.

Формы подведения итогов

Для выявления уровня сформированности понятий о ЗОЖ у детей и взрослых можно использовать различные тесты, анкетирование, диагностические методики. При диагностировании дети и родители дают ответы на одни и те же вопросы, что позволяет определить, какое значение имеет ЗОЖ в их жизни. Результаты диагностик используются при подготовке и проведении различных внеклассных мероприятий, родительских собраний, помогают понять уровень сформированности знаний о ЗОЖ у родителей и детей.

Тесты: «Уровень своего физического развития»
«Как сохранить и укрепить своё здоровье»
«На знание правил поведения в общественных местах»
«Умеешь ли ты управлять своими эмоциями»
«Можешь ли ты пойти на компромисс»
«Какое поведение ты выбираешь»

Анкеты: Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными»
«Моё здоровье»
«Факторы риска ухудшения своего здоровья»
«Оценка уровня воспитанности и культуры»
«Оценка уровня коммуникативных склонностей»
«Ваш рацион» - для родителей и детей

Диагностические методики: «Незаконченные предложения» - используется для выявления уровня сформированности понятий о правильном питании, о пользе разных продуктов, о значении рационального питания у родителей и детей.

«Рисуночный тест самые полезные продукты» - позволяет выявить знания ребят о полезных продуктах питания.

«Сочинение - размышление» - приучает детей быть искренними в своих размышлениях.

«Настроение» - позволяет выяснить значимость разных продуктов в жизни детей.

«Краски» - позволяет выяснить отношение детей и родителей к конкретному продукту.

«Ассоциации» - позволяет определить, насколько позитивны или негативны ассоциации детей, связанные с продуктами питания.

Проектная деятельность

«Здоровое полноценное питание» - семейные рецепты
«Привычки ЗОЖ» - памятки для учащихся других классов
«Кулинарные традиции моей семьи» - семейный проект
«Я выбираю движение» - разработка совместного спортивного праздника для детского сада
«Реклама о ЗОЖ» - изготовление реклам для родителей
«Путешествие в страну здоровья» - разработка спортивного мероприятия
«Кулинарный глобус» - семейный праздник

Первый год обучения.

Я и школа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг и я. Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества

личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану.

Мои решения — моя будущая жизнь.

Дыхание и жизнь. Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

Хотим быть здоровыми – действуем! Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Второй год обучения

Ещё раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

Хотим быть здоровыми – действуем! Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Третий год обучения

Ещё раз о здоровье. От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты

и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми – действуем. Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Четвертый год обучения

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым, — действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Тематическое планирование 1-го года обучения.

№	Темы занятий	Количество часов
1	Я и школа	2
2	Что такое здоровье	7
3	Мир вокруг и я	10
4	Дыхание и жизнь	7
5	Хотим быть здоровыми — действуем!	7
	Итого за первый год	33

Тематическое планирование 2-го года обучения.

№	Темы занятий	Количество часов
1	Еще раз вспомним, что такое здоровье	2
2	Питание и жизнь	9
3	Движение и жизнь	9
4	Развитие и жизнь	9
5	Хотим быть здоровыми — действуем!	5
	Итого за второй год	34

Тематическое планирование 3-го года обучения.

№	Темы занятий	Количество часов
1	Непрерывность жизни	11
2	Здоровье и общество	19
3	Хотим быть здоровыми — действуем	4
	Итого за третий год	34

Тематическое планирование 4-го года обучения.

№	Темы занятий	Количество часов
1	Познай себя	6
2	Правила общения	6
3	Общение и конфликты	7
4	Здоровье и эмоции	4
5	Школа и здоровье	7
6	Знаешь, как быть здоровым.— действуй!	4
	Итого за четвертый год	34

Календарно-тематическое планирование Первый год

№	Темы занятий	Количество часов	Дата	Дата факт.
	<u>Я и школа</u>	2		
1	1 Вводное занятие. Знакомство.	1		
2	2. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы.	1		
3	3. Мои интересы и здоровье	1		
	<u>Что такое здоровье</u>	7		

4	1. Здоровье, от чего оно зависит.	1		
5	2 Основные факторы здоровья и их взаимосвязь.	1		
6	3. Здоровье тела и души.	1		
7	4. Здоровье и природа.	1		
8	5. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье.	1		
9	6. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие	1		
10	7. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.	1		
11	8. Основные правила личной гигиены	1		
	<u>Мир вокруг и я</u>	10		
12	1. Как я воспринимаю окружающий мир	1		
13	2. Мои чувства, как они возникают	1		
14	3. Как чувствуют животные	1		
15	4. Нервная система, зачем она человеку.	1		
16	5. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств.	1		
17	6. Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат.	1		
18	7. Закаливание организма.	1		
19	8. Спорт.	1		
20	9. Основные правила дорожного движения.	1		
21	10. Я и мой внутренний мир.	1		
	<u>Дыхание и жизнь</u>	7		
22	1. Дыхание — основное свойство всего живого.	1		
23	2. Чистый воздух — это здоровье.	1		
24	3. Какие опасности угрожают дыханию.	1		
25	4. Способы искусственного дыхания.	1		
26	5. Чистый воздух и инфекционные болезни.	1		
27	6. Гигиена жилища	1		
28	7. Как сохранять чистый воздух.	1		
29	8. Легкие и чистота.	1		
	<u>Хотим быть здоровыми — действуем!</u>	8		
30	1. Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким.	1		
31	2. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями.	1		
32	3. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми.	1		
33	4. Знакомые и незнакомые люди.	1		
34	5. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям	1		
35	6. Что такое осторожность.	1		

36	7. Что такое осторожность.	1		
37	8. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».	1		
	Итого за первый год	33		

Календарно-тематическое планирование Второй год

№	Тема	Количество часов	Дата	Дата факт.
1	Вводное занятие. Инструктаж. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	1		
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	1		
3	Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим.	1		
4	Зачем мы едим. Значение питания для человека	1		
5	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1		
6	Почему надо употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион.	1		
7	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса, уменьшение количество жиров, сахара и соли.	1		
8	О рациональном питании.	1		
9	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	1		
10	Консерванты и здоровье.	1		
11	Ядовитые ягоды и грибы.	1		
12	Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	1		
13	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)	1		
14	Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка.	1		
15-16	Утренняя зарядка и другие виды физическая активность.	2		
17-18	Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия.	2		
19	Заболевания двигательной системы, как их избежать.	1		
20	Травмы, переломы, мышечные растяжения.	1		
21-22	Как оказать первую помощь.	2		
23	Непрерывность жизни. Рождение.	1		
24	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым.	1		
25-26	Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма.	2		
27-28	Как развить свое тело и душу.	2		

29	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.	1		
30-31	Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они.	2		
32	Как научиться жить среди различных людей.	1		
33-34	Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.	2		
Итого:		34		

Календарно-тематическое планирование Третий год

№	Тема	Количество часов	Дата	Дата факт.
1	Вводное занятие. Инструктаж. От чего зависит твоё здоровье. В чём ты сам можешь помочь себе и другим.	1		
2	Рождение, жизнь и смерть.	1		
3	Сколько живёт человек. Как продлить молодость.	1		
4-5	Мужчины и женщины, мальчики и девочки – в чём отличия между ними: внешние и внутренние.	2		
6-7	Как нужно относиться друг к другу.	2		
8	Дружба, любовь, семья.	1		
9	Ты и твоё семейство – настоящая и будущая.	1		
10	Твоё отношение к членам семьи: любовь. Уважение. доброта, взаимопомощь.	1		
11	Что такое общество	1		
12	Почему люди живут вместе	1		
13	Твоё окружение: семья, друзья, школа, ул.	1		
14	Доброе и злое среди людей	1		
15-16	Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае	2		
17	Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел	1		
18	Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию	1		
19	Страх и тревога	1		
20	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха	1		
21	Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков.	1		
22-23	Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым	2		
24-25	Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие	2		
26	Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями.	1		
27-28	Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье)	2		
29-	Что ты ценишь в жизни больше всего	2		

30				
31-32	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно	2		
33-34	Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом. Итоговое занятие	2		
	Итого	34		

Календарно-тематический план Четвёртый год

№	Темы занятий	Количество часов	Дата	Дата факт.
	<u>Познай себя</u>	6		
1	1. Твои жизненные ценности	1		
2	2. Ты и твое здоровье.	1		
3	3. От чего зависит твое здоровье.	1		
4	4. Что дается тебе от рождения	1		
5	5. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1		
6	6. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1		
	<u>Правила общения</u>	6		
7	1. Почему важно общаться с другими людьми.	1		
8	2. Общение и здоровье.	1		
9	3. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми.	1		
10	4. Знакомые и незнакомые люди, правила общения.	1		
11	5. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.	1		
12	6. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.	1		
	<u>Общение и конфликты</u>	7		
13	1. Что такое конфликты.	1		
14	2. Почему возникают конфликты между людьми.	1		
15	3. Кто может стать участником конфликта.	1		
16	4. Как найти пути решения конфликтной ситуации.	1		
17	5. Посредничество.	1		
18	6. Как научиться прощать.	1		
19	7. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс.	1		
20	8. Конфликты и здоровье.	1		
	<u>Здоровье и эмоции</u>	4		
21	1. Твои чувства, эмоции и здоровье.	1		

22	2.Положительные и отрицательные эмоции.	1		
23	3.Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями	1		
24	4.Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.	1		
	<u>Школа и здоровье</u>	7		
25	1.Зачем человеку нужна школа.	1		
26	2.Как научиться учиться.	1		
27	3..Причины успехов и неудач на уроках.	1		
28	4.Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.	1		
29	5.Правила познания и школьные предметы	1		
30	6.Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке.	1		
31	7.Составление планов и опорных конспектов.	1		
	<u>Знаешь, как быть здоровым.— действуй!</u>	4		
32	1.Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни.	1		
33	2. Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни.	1		
34	3. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей.	1		
35	4. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей.	1		
36	5.Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым.	1		
37	6.Планируем все вместе.	1		
	Итого за четвертый год	34		