

РЕАЛИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕНИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

# Разговор о здоровье

Программа внеурочной деятельности для начальной и основной школы



Министерство образования, науки и молодежной  
политики Нижегородской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

*Реализация направления  
«Здоровый образ жизни»*

# Разговор о здоровье



**Программа  
внеурочной деятельности  
для начальной и основной школы**

---

Нижегород  
Нижегородский институт развития образования  
2021

УДК 372.71  
ББК 74.100.55  
Р17

Под общей редакцией  
**О. С. Гладышевой**

Авторы-разработчики

**О. С. Гладышева**, докт. биол. наук, профессор кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (1—9-е классы);

**И. Ю. Абросимова**, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (1—4, 8—9-е классы);

**Е. В. Алексеева**, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой естественнонаучного образования ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (5—7-е классы);

**Е. Е. Кузоватова**, канд. мед. наук, доцент кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (8—9-е классы);

**М. А. Яковлева**, канд. биол. наук, доцент кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (5—7-е классы)

*Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО*

ISBN 978-5-7565-0914-4

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2021

## Пояснительная записка

**А**ктуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности для детей и подростков в сфере культуры здорового и безопасного образа жизни обусловлена важностью понимания сохранения народонаселения России, решения ее демографических проблем.

Национальный проект Российской Федерации «Демография», Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», а также программа «Десятилетие детства», новый Указ Президента РФ № 733 «Об утверждении «Стратегии антинаркотической политики РФ на период до 2030 г.» и совместный проект Министерства просвещения РФ и Министерства здравоохранения РФ «Здоровьесбережение обучающихся образовательных организаций» поддерживают реализацию направления «Здоровый образ жизни» в рамках внеурочной деятельности.

Предлагаемая программа всецело направлена на организацию методической поддержки педагогов в данном направлении. Программа «Разговор о здоровье» базируется на предшествующих программах, разработанных, апробированных, сертифицированных и уже значительное время реализуемых в образовательном пространстве Нижегородской области. Для удобства использования программа «Уроки здо-



ровья и ОБЖ» для начальной школы и программы «Уроки здоровья» и «Вектор» для основной школы были объединены в единый комплекс программы для внеурочной деятельности.

Воспитание у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью — одно из важнейших направлений деятельности школы, что зафиксировано в Федеральном государственном образовательном стандарте начального, основного и общего образования, а также в других нормативных документах [1, 2, 3, 4, 5].

Программа внеурочной деятельности под общим названием «Разговор о здоровье» (далее Программа) предназначена для работы с обучающимися различных возрастных групп, начиная с начального периода обучения, а также для основной общеобразовательной школы и реализуется в три этапа.

*Первый этап* освоения Программы ориентирован на младших школьников, посещающих начальную школу (1—4-е классы).

*Второй этап* предназначен младшим подросткам, обучающимся в 5—7-х классах.

*Третий этап* ориентирован на страших подростков основной школы (8—9-е классы).

Такое разделение содержания Программы для более старших детей подросткового возраста связано с их возрастными особенностями, о чем будет подробно сказано далее.

**По направлению** Программу можно отнести к спортивно-оздоровительному, хотя ее интегрированный характер позволяет увидеть в ней и связь с такими предметными областями, как ОБЖ и естественные науки (окружающий мир, природоведение, биология, экология).

Именно интегрированный подход к содержанию Программы позволяет без увеличения учебной нагрузки средствами этих занятий решать как задачи профилактического образования в области безопасного поведения обучающихся и знакомить их с основами здорового образа жизни, формировать устойчивые модели соответствующего поведения, так и задачи воспитания мировоззренческо-ценностных ориентиров отношения к природной и социальной среде, поэтому в занятиях заложен и очень важный социализирующий вектор, способствующий формированию у обучающихся навыков социально-позитивного поведения.

Необходимость присутствия таких занятий в режиме внеурочной деятельности уже с начальной школы, как в городских так и в сельских школах, очевидна и подтверждается потребностями, которые диктует современная жизнь, а также удручающими данными статистики о гибели и травматизме детей на дорогах страны, усугублением криминальной обстановки, жертвами которой все чаще становятся дети. Не менее проблемные данные известны и о состоянии общего здоровья воспитанников и обучающихся по их вовлеченности во вредные привычки.

Начиная работать с детьми, педагог должен отчетливо представлять себе, какую методологическую концепцию здоровья он будет преподносить обучающимся, какое понимание здоровья он будет формировать у них. «Здоровье» как состояние, когда «ничего не болит», или «Здоровье» как условие стать благополучными в этой жизни, «Здоровье» как цель или здоровье как ресурс для достижения своих целей в жизни.

Поэтому после знакомства с содержанием всех трех этапов Программы у педагогических специалистов, мы полагаем, будет основа восприятия представлений о «Здоровье»

как необходимым и важнейшем ресурсе для построения будущей жизни взрослого человека.

Общую **цель предлагаемого внеурочного курса** можно сформулировать следующим образом:

■ содействовать формированию у обучающихся понимания своего здоровья как важного жизненного ресурса и жизненной ценности для реализации жизненных планов и устремлений.

Таким образом, цель курса носит, с одной стороны, общегуманистический, а с другой — сугубо прагматический характер.

Курс выстроен с позиции интегральных представлений о здоровье, опираясь на необходимость формирования представлений о важности биологических, социальных, а также духовно-нравственных аспектов здоровья. Одновременно он ориентирован на практические знания и деятельность и активность в вопросах сохранения и поддержания здоровья и здорового образа жизни. Наиболее важным в этом курсе является формирование представлений об активной жизненной позиции в вопросах здоровья, безопасности жизнедеятельности, о гармоничных взаимоотношениях с природой и обществом.

Одной из главных задач курса является формирование у обучающихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его био-, социо- и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним: природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте данной задачи интеграция с ОБЖ и предметами естественного цикла не столько вынужденная, сколько естественная необходимость, позволяющая результативно решать эти проблемы на занятиях курса. Образовательные цели каждого этапа

курса формируются через конечный результат, выражающийся в деятельности обучающихся. Предусмотрено развитие целей обучения при переходе от одного этапа образования к другому.

Главным в курсе является достижение личностных результатов обучающихся через формирование ценностных и развивающих эффектов, а знания представляют собой средства достижения воспитательного и развивающего эффекта программы.

Формулируя **основные задачи** данной Программы внеурочной деятельности, определимся с самыми общими представлениями, на которые ориентировано их содержание:

- расширение представлений обучающихся различных возрастных групп о значении и роли сохранения здоровья в их настоящей и будущей жизни;

- обеспечение формирования устойчивых поведенческих навыков сохранения индивидуального здоровья на основе преемственности предлагаемой Программы от начального до основного общего образования;

- формирование социально-устойчивого типа поведения детей и подростков на основе овладения коммуникативными навыками общения, способами принятия решений в пользу сохранения своего здоровья как важной жизненной ценности.

Формы организации и виды занятий данного курса внеурочной деятельности полностью основываются на **системно-деятельностном подходе**. Именно это явилось одним из элементов новизны данной Программы и было закреплено в дальнейшем в методических пособиях к ней, в которых представлены сценарии к каждому занятию, выстроенные в системе деятельности и с использованием различных со-

временных педагогических технологий. С этой целью авторы предлагают учителю использовать на занятиях только деятельностный подход, что и позволяет реализовать новую образовательную парадигму через накопление обучающимися «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и безопасности жизни.

Программа предлагает строить занятия на основе интерактивных форм обучения. Это широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы, что позволяет каждому обучающемуся приобрести собственный положительный конструктивный опыт в решении пока «модельных» ситуаций и проблем, но который в дальнейшем понадобится ему в реальной жизни. В этом контексте стремление к здоровью у обучающихся становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду запретов. Проигрывание различных проблемных ситуаций в рамках Программы, освоение практических приемов по оказанию первой помощи, а также умение принимать решения в сложных критических ситуациях — вот далеко не полный перечень планируемых к формированию навыков.

Значительное внимание уделено использованию проектного метода, который выступает в качестве завершающего аккорда, итога обучения в конце каждого года в начальной школе, в основной (5—7-е классы), а также в конце каждого модуля в программе для старших подростков (8—9-е классы). Кроме проектной деятельности, возможно практикование проведения праздников, соревнований и других общешкольных мероприятий. При этом важно обязательно привлекать по возможности к этим действиям родителей, особенно в мероприятиях с детьми младшего возраста.

**Общая характеристика внеурочного курса** отражена в содержании Программы, ориентированной на интегрированное представление в мироощущениях обучающихся как начального периода обучения, так и обучающихся более старшего возраста.

В настоящее время решение данной воспитательной задачи — одно из важнейших направлений деятельности образовательной организации, что отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте как начального, так и основного общего образования.

Для решения этого вопроса важно, чтобы содержательная основа курса и его методический и технологический арсенал были ориентированы и соответствовали современным представлениям науки о здоровье, здоровом образе жизни, базировались на антропологических, методологических принципах, рассматривающих важнейшим подходом в формировании культуры здоровья опору на ценностный принцип, то есть рассматривающий здоровье как одну из важнейших жизненных ценностей, способных оказывать сильнейшее влияние на поведение человека, его устремления, жизненное благополучие и карьеру.

Важно также, чтобы занятия с обучающимися были построены с использованием достоверной и научно обоснованной информации. Педагогу следует быть крайне осторожными при столкновении с информацией из средств массовой информации, которые часто в погоне за сенсацией не имеют под собой ничего, кроме спекуляций. Поэтому авторы предлагают для разработки занятий по курсу воспользоваться методическими разработками сценариев занятий, что поможет выстроить не только ход того или иного занятия, соблюдая научную обоснованность, но и оперировать предлагаемыми технологическими приемами

на основе деятельностного подхода. Все это позволяет достичь поставленных к каждому занятию учебных задач, а в итоге — общих прогнозируемых результатов, о чем будет подробно сказано в пособии далее.

Характеризуя место внеурочного курса в основной образовательной программе (далее — ООП), следует обратить внимание, что, согласно действующим ФГОС начального образования, имеется возможность разместить эту программу курса в соответствующем разделе ООП, который определен как «Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни» [2].

Для основной школы данный курс может быть включен в раздел ООП «Программа воспитания и социализации» [3].

Как будут определены эти направления в обновленных стандартах, пока неизвестно, но, вероятно, место для реализации данного внеурочного курса вряд ли претерпит сильные изменения, поэтому незначительные коррективы будет внести нетрудно.

**Адресатом** данной программы являются обучающиеся различных возрастных групп. Все три этапа Программы выстроены на основе преемственности, начиная с начальной школы, затем младшие (5—7-е классы) и старшие подростки (8—9-е классы).

Почему мы именно таким образом разделили возрастные группы детей, обучающихся в основной школе? Это связано с их возрастными особенностями, что оказывает влияние на их психологическое состояние и особенности поведения.

Соответственно, отталкиваясь от этого, было определено содержание внеурочного курса и методика подачи материала. Например, содержание внеурочного курса для млад-

ших подростков более тесно интегрировано с предметом ОБЖ. Для авторов программы такая более значительная по сравнению с начальной школой интеграция была обусловлена возрастными особенностями младших подростков, которые в этом возрасте приобретают большую социальную самостоятельность и желание активно «исследовать» окружающий их мир. В этой связи существенно возрастают поведенческие риски, что и было учтено при разработке разделов Программы.

Предлагаемая программа формирования культуры здорового образа жизни у старших подростков также базируется на принципах возрастного соответствия.

В целом возрастное соответствие содержания Программы ориентировано на возрастнo-нормативную модель В. И. Слободчикова (1991, 1996), описывающего старший подростковый период развития личности как стадию персонализации и самоопределения. Данный период характеризуется тем, что, хотя старшие подростки особенно остро испытывают так называемое чувство взрослости, внутренне они еще не уверены в себе и своих действиях и нуждаются, как отмечает В. И. Слободчиков, в социальной поддержке взрослых.

Эти возрастные особенности были нами учтены и в построении содержания занятий, и в выборе используемых технологических приемов их проведения.

Проведение занятий предусматривает использование **одного часа в неделю в течение учебного года.**

**Сроки освоения программы** внеурочной деятельности определены следующим образом:

- для *первого этапа программы* — 4 года;
- для *младшего подросткового возраста* — 3 года в течение 5—7-х классов;

- для более старших подростков — 2 года (8—9-е классы).

В принципе занятия с обучающимися не превышают обычные 45 минут, но иногда могут занять и больший промежуток времени, если речь идет об общих мероприятиях в конце года. Это могут быть праздники, соревнования, общие игры и т. д.

Новым в данном курсе является то, что он ориентирует педагога отказаться от широкого использования в построении занятий именно парадигмы «запугивания» или «устрашения» как совершенно неэффективной для обучающихся этого возрастного периода, но широко используемой в программах других авторов. С этой целью учителю предлагается использовать на уроках только деятельностный подход, что и позволяет реализовать новую образовательную парадигму через накопление учениками «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и безопасности жизни.

Повторимся и еще раз уточним, что Программа предлагает выстроить уроки на основе интерактивных форм обучения. Это широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы. Такая деятельность позволяет каждому ученику приобрести собственный положительный конструктивный опыт в решении пока «модельных» ситуаций и проблем, но который в дальнейшем понадобится ему в реальной жизни. В этом контексте стремление к здоровью у школьников становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

**Оценка результатов обучения** по данному курсу также не должна быть традиционной, поскольку главный результат — это практические навыки, умение принимать решения и оказывать первую помощь в сложных критических

ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни. Для оценивания обученности можно практиковать проигрывание модельных ситуаций, групповую работу по решению проблемных ситуаций.

Если педагоги наблюдают неудовлетворительные ответы или ошибки обучающихся, в этом случае рекомендуется разобрать с ними основные проблемные ситуации и затем вернуться к решению новой практической задачи того же направления.

Кроме приобретения практических навыков, наиболее важным результатом обучения видится изменение взглядов и представлений школьников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения, то есть формирование определенных ценностно-мировоззренческих установок на здоровье и здоровый образ жизни.

Для оценивания достижений этих результатов были разработаны специальные диагностические приемы, которые подробно представлены в дополнительных методических материалах [14].

Вообще, очень важным представляется, чтобы сам обучающийся видел свое развитие и достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с самого начала был отдельный «дневник здоровья», в котором он будет выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы. Наиболее эффективно для освоения такого дневника использование технологии «Портфолио».

**Основными прогнозируемыми результатами обучения в рамках Программы можно считать:**

- изменение ценностных и целевых установок обучающихся, ориентированных на здоровье и здоровый образ жизни;

- получение минимума необходимых каждому человеку практических знаний о своем здоровье, а также практических навыков его сохранения;
- овладение умениями принимать решения в сложных критических жизненных ситуациях, руководствуясь здоровьем как приоритетной ценностью человеческого бытия;
- овладение навыками эффективного общения, сотрудничества и умениями выходить из конфликта;
- развитие навыков самостоятельной деятельности, самостоятельного познания, мышления и анализа.

Для оценивания результативности Программы авторы рекомендуют не использовать традиционные оценки. Более эффективно результаты обучения можно отследить с помощью анонимного анкетирования, проектной деятельности обучающихся, проведения практических сессий с решением проблемных задач и разбором модельных ситуаций, дневников в виде портфолио.

# СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»

*Первый этап  
программы*



**1-4**  
*классы*



### **1 Я и школа**

◇ 3 часа

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

### **2 Что такое здоровье?**

◇ 8 часов

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.

### **3 Мир вокруг и я**

◇ 10 часов

Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют другие животные. Нерв-

ная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств.

Почему надо заботиться о зрении, близорукость и даль-  
нозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая  
музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, кли-  
мат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем возду-  
хе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорож-  
ного движения. Ты и транспорт.

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

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и ске-  
лет. 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.

#### **4 Дыхание и жизнь**

 8 часов

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 ды-  
ханию. Как уметь помочь человеку в беде, если он потерял  
дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вред-  
на пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гиги-  
ена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воз-  
дух. Легкие и чистота.

## **5 Хотим быть здоровыми — действуем!**

**◇ 5 часов**

Знаешь, как быть здоровым — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Правила общения в социальных сетях с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Нужно ли соблюдать безопасность в социальных сетях. Стоит ли доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на уроках здоровья.





## **1** Еще раз вспомним, что такое здоровье

⬇ 2 часа

Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.

Что такое здоровье и от чего оно зависит.

## **2** Питание и жизнь

⬇ 12 часов

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; уменьшенное количество жиров, сахара и соли. Правильное водопотребление. Здоровье определяется тем, что ты ешь, или Рациональное питание. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления. Признаки и первая помощь в экстренных ситуациях.

## **3** Движение и жизнь

⬇ 8 часов

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, честный спорт, физкультура, антидопинг, 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. Оказание первой помощи.

#### **4 Развитие и жизнь**

◊ 11 часов

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, с другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Как задавать вопросы в социальных сетях. 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.

#### **5 Хотим быть здоровыми — действуем!**

◊ 2 часа

Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными, что их должен знать каждый.





### **1 Еще раз о здоровье**

◀ 3 часа

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

### **2 Непрерывность жизни**

◀ 9 часов

Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины: мальчики и девочки. В чем отличие между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоё семейство: настоящая и будущая. Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь, насилие в семье.

### **3 Здоровье и общество**

◀ 19 часов

Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твоё окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Нарушение личных границ и конфликты в сетевых сообществах. Что такое обида. Что делать, если ты

кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, к 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. Насилие в школе. 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).

#### **4 Хотим быть здоровыми — действуем!**

◇ 3 часа

Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, родным и близким словами и делами.





### **1 Познай себя**

 4 часа

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.

### **2 Правила общения**

 6 часов

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

### **3 Общение и конфликты**

 8 часов

Что такое конфликты. Сетевое общение, правила. 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.

#### **4** Здоровье и эмоции

◇ 4 часа

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.

#### **5** Школа и здоровье

◇ 7 часов

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

#### **6** Знаешь, как быть здоровым — действуй!

◇ 3 часа

Как принимать решения, делать свой выбор в пользу здоровья своего, своих близких, просто людей. Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Что конкретное ты сможешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.



# Тематическое планирование к внеурочному курсу

## „Разговор о здоровье”

Таблица 1



Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Я и школа (3 часа)</b>		
1	Знакомство	1
2	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы	1
3	Мои интересы и здоровье	1
<b>2 Что такое здоровье? (8 часов)</b>		
4	Здоровье, от чего оно зависит	1
5	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души	1
6	Здоровье и природа	1
7	Здоровье и общество	1
8	Образ жизни и здоровье	1
9	Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций	1

Продолжение табл. 1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
10	Основные правила личной гигиены: мытье, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ	1
11	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы	1
<b>3 Мир вокруг и я (10 часов)</b>		
12	Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса	1
13	Как чувствуют другие животные. Нервная система, зачем она человеку	1
14	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении, близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка	1
15	Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат	1
16	Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе	1
17	Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт	1
18	Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
19	Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое «правильная осанка»	1
20	Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность)	1
21	Какой я сейчас — каким стану. Мои решения — моя будущая жизнь	1
<b>4 Дыхание и жизнь (8 часов)</b>		
22	Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим	1
23	Как мы дышим, как дышат животные и растения	1
24	Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания	1
25	Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим	1
26	Какие опасности угрожают дыханию. Как уметь помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания	1
27	Чистый воздух и инфекционные болезни	1
28	Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка)	1
29	Как сохранять чистый воздух в природе. Легкие и чистота	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>Б Хотим быть здоровыми — действуем! (5 часов)</b>		
30	Знаешь, как быть здоровым — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать	1
31	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Правила общения в социальных сетях с товарищами, друзьями, взрослыми	1
32	Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли доверять незнакомым людям. Что такое осторожность	1
33	Нужно ли соблюдать безопасность в социальных сетях	1
34	Как вести себя и взаимодействовать на занятиях по ЗОЖ	1





Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Еще раз вспомним, что такое здоровье (2 часа)</b>		
1	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым	1
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит	1
<b>2 Питание и жизнь (12 часов)</b>		
3	Зачем мы едим	1
4	Кто и что употребляет в пищу	1
5	Значение питания для человека	1
6	Заболевания, обусловленные неправильным питанием	1
7	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты	1
8	Что такое рацион	1
9	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшенное количество жиров, сахара и соли. Правильное водопотребление	1
10	Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или Рациональное питание	1
11	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
12	Консерванты и здоровье	1
13	Ядовитые ягоды и грибы	1
14	Пищевые отравления. Признаки и первая помощь в экстренных ситуациях	1
<b>3 Движение и жизнь (8 часов)</b>		
15	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг)	1
16	Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия	1
17	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности	1
18	Подвижные игры, честный спорт, физкультура. Антидопинг	1
19	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно	1
20	Физическая активность, форма и образ жизни, залог долголетия	1
21	Заболевания двигательной системы, как их избежать	1
22	Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь	1
<b>4 Развитие и жизнь (11 часов)</b>		
23	Непрерывность жизни. Рождение	1
24	Что значит расти и развиваться	1
25	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым	1

Окончание табл. 2

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
26	Питание, окружающая среда: природная и человеческая	1
27	Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения	1
28	Физические недостатки. Как развить свое тело и душу	1
29	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, с другими людьми	1
30	Как правильно разговаривать	1
31	Как правильно задавать вопросы и отвечать на них. Как задавать вопросы в социальных сетях	1
32	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят	1
33	Какие бывают люди и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей	1
<b>5 Хотим быть здоровыми — действуем! (2 часа)</b>		
34	Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными, что их должен знать каждый	2



Таблица 3



Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Еще раз о здоровье (3 часа)</b>		
1	От чего зависит твое здоровье	1
2	В чем ты можешь помочь себе и другим сам	1
3	Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу	1
<b>2 Непрерывность жизни (9 часов)</b>		
4	Рождение, жизнь и смерть	1
5	Сколько живет человек	1
6	Как продлить молодость	1
7	Мужчины и женщины: мальчики и девочки	1
8	В чем отличие между ними: внешние и внутренние	1
9	Как нужно относиться друг к другу	1
10	Дружба, любовь, семья	1
11	Ты и твоя семья: настоящая и будущая	1
12	Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь. Насилие в семье	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>Э Здоровье и общество (19 часов)</b>		
13	Что такое общество	1
14	Почему люди живут вместе	1
15	Твое окружение: семья, друзья, школа, улица	1
16	Доброе и злое среди людей	1
17	Как возникают конфликты. Как нужно поступать в таком случае	1
18	Нарушение личных границ и конфликты в сетевых сообществах	1
19	Что такое обида	1
20	Что делать, если ты кого-то обидел	1
21	Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, к наказанию	1
22	Страх и тревога	1
23	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха	1
24	Что такое самовоспитание	1
25	Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков	1
26	Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым	1
27	Дурные привычки	1
28	Опасности взрослого мира: курение	1
29	Алкоголь, наркотики	1
30	Насилие. Насилие в школе	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
31	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)	1
<b>4 Хотим быть здоровыми — действуем! (3 часа)</b>		
32	Что ты ценишь в жизни больше всего	1
33	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно	1
34	Если ты умеешь, посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, родным и близким словами и делами	1





Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Познай себя (4 часа)</b>		
1	Твои жизненные ценности	1
2	Ты и твое здоровье. От чего зависит здоровье	1
3	Что дается тебе от рождения	1
4	Что ты можешь сделать для своего здоровья	1
<b>2 Правила общения (6 часов)</b>		
5	Почему важно общаться с другими людьми	1
6	Общение и здоровье	1
7	Правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Правила общения в соцсетях	1
8	Знакомые и незнакомые люди, правила общения	1
9	Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях	1
10	Опасности, осторожность и безопасность в интернете	1
<b>3 Общение и конфликты (8 часов)</b>		
11	Что такое конфликты. Сетевое общение, правила	1
12	Почему возникают конфликты между людьми	1
13	Кто может стать участником конфликта	1
14	Как найти решение конфликтной ситуации	1
15	Посредничество	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
16	Как научиться прощать	1
17	Можешь ли ты уступать, идти на компромисс	1
18	Конфликты и здоровье	1
<b>4 Здоровье и эмоции (4 часа)</b>		
19	Твои чувства, эмоции и здоровье	1
20	Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм	1
21	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями	1
22	Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты	1
<b>5 Школа и здоровье (7 часов)</b>		
23	Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться	1
24	Причина неудач и успехов на уроках	1
25	Как нужно слушать на уроке. Внимание и память	1
26	Правила познания и школьные предметы	1
27	Как работать с текстом учебника. Правила поиска информации в интернете	1
28	Как готовить свой ответ на уроке	1
29	Составление планов и опорных конспектов	1
<b>6 Знаешь, как быть здоровым — действуй! (3 часа)</b>		
30	Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья своего, близких, просто людей	1
31	Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни	1
32	Что конкретное ты сможешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе	1

# СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»

*Второй этап  
программы*



**5-7**  
*классы*



### **1 Человек и его окружение**

◇ 4 часа

Природная и социальная среда. Общение или изоляция. Как общаться с другими людьми, своими близкими. Как общаться в классе. Общение с людьми и здоровье.

### **2 Здоровье и жизнь**

◇ 4 часа

От чего зависит здоровье человека. Основные факторы здоровья. Здоровье человека, социум и природа. Взаимодействие человека с окружающей средой. Здоровье человека и безопасность. Меры безопасности, критические ситуации. Безопасность в семье. Как правильно принять решение, чтобы обезопасить свою жизнь.

### **3 Природа и здоровье человека**

◇ 11 часов

Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека. Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерч и т. д.) — как вести себя при встрече с такими явлениями. Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека.

Загрязнение природы, причины загрязнения природы и болезни человека. Что такое экология. Чему экология учит

людей. Основные законы экологии. Современный человек, его воздействие на природу. Основные пути загрязнения природы.

Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека.

*Человек и живая природа.*

Невидимый мир и здоровье. Инфекция. Как избежать инфекций. Правила защиты от вирусов и микроорганизмов. Эпидемии и пандемии.

Мир растений и человек. Путешествие по лесу. Дикорастущие съедобные растения (плоды, семена, орехи, клубни, ягоды). Ядовитые растения и меры безопасности. Помощь при отравлении. Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные, грибы-двойники. Почему съедобные грибы бывают опасны. Насекомые вокруг нас (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.).

Одежда для прогулки в лесу. Помощь при укусах насекомых. Ядовитые животные и их укусы. Что надо знать, чтобы уметь избегать встречи с ними. Первая помощь при укусах и контактах с ядовитыми животными. Животные леса.

Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Зимние водоемы и катание на коньках. Купание и шалости у воды. Безопасность поведения.

Путешествие по горам. Горы большие и маленькие, безопасность поведения. Катание с гор на санках и на лыжах. Экстремальные ситуации в горах.

#### **4 Социум и здоровье человека**

 12 часов

Твоя семья. Родословная и болезни. Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека. Образ жизни в твоей семье.

Как вы общаетесь друг с другом дома. Как сохранить са-

мообладание и выдержку. Нужно ли уходить из дома, если есть проблемы. Насилие в семье. Куда обратиться.

Гигиена твоего дома. Опасности дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода. Что нужно знать, чтобы не попасть в беду. Правила безопасного поведения дома.

Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои друзья, товарищи, одноклассники, другие знакомые. Твои взаимоотношения с ними. Знание правил сетевого общения.

Сотрудничество и помощь. Как оказать первую помощь при угрозе здоровью: кровотечениях, ожогах, переломах, остановке дыхания.

Как выбрать линию поведения. Как правильно принимать решения в различных жизненных ситуациях. Как вести себя с незнакомыми людьми. Могут ли быть опасны незнакомые люди. Доверчивость, подозрительность или осторожность. Твои действия, если тебе угрожают другие люди. Кражи, вымогательства, насилие.

## **5 Знаю, умею, делаю**

 5 часов

*Практическая сессия:*

- оказание первой помощи пострадавшему;
- природные катастрофы, поведение и способы защиты;
- как защитить органы дыхания, если возникла угроза: утопления, при остановке дыхания, при воздействии ядовитых веществ, при эпидемиях.





## **1 Здоровье и жизнь**

6 часов

Здоровый образ жизни — что это такое. Факторы здорового образа жизни: физический, социальный, интеллектуальный, эмоциональный, личностный, духовный. Заповеди здорового образа жизни. Риски здоровью.

Экстремальные ситуации. Внешние причины экстремальных ситуаций. Конфликты. Стрессы. Стрессоры. Экстремальные и чрезвычайные ситуации в природе и обществе. Факторы выживания. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях. Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма.

## **2 Здоровый образ жизни и гигиена**

6 часов

Личная и общественная гигиена. Гигиена и здоровье. Гигиена жилища: влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы. Виды уборки помещений (веником, щеткой, пылесосом, влажной тряпкой). Их преимущества и недостатки.

Личная гигиена. Значение гигиены в профилактике инфекционных заболеваний. Гигиена личных вещей, одежды, кожи. Роль одежды в жизни человека. Одежда и времена года. Закаливание.

### **3 Питание и здоровье**

◇ 10 часов

Питание в жизни человека (зачем мы едим). Что такое жажда и чувство голода. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Сбалансированное питание, понятие рациона. Диетология. Система питания и здоровье человека. Моя система питания.

Питание и внешний вид. Ожирение и истощение. Продукты питания, их качество. Признаки нарушения качества продуктов. Опасности здоровью при употреблении недоброкачественных продуктов. Где таится опасность отравления человека. Первая помощь при пищевых отравлениях.

### **4 Социум и здоровье человека**

◇ 5 часов

Мальчики и девочки, почему они отличаются друг от друга. Как общаться между собой. Взаимоотношения с взрослыми. Поведение человека в коллективе. Негативные взаимоотношения и пути их разрешения. Психологическая служба. Асоциальное поведение и его последствия. Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций. Мошенники в интернете.

### **5 Знаю, умею, делаю**

◇ 7 часов

*Практическая сессия:*

- тренинги по общению в коллективе, по выходу из криминальных ситуаций;
- первая помощь пострадавшему, транспортировка пострадавших; приемы автономного существования;
- «Я принимаю решение»;
- отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция).



### **1 Здоровье и здоровый образ жизни**

◀ 2 часа

Факторы здоровья, резервы здоровья. Образ жизни и здоровье. Управляемые риски здоровью.

### **2 Здоровье, жизнь, безопасность**

◀ 10 часов

Факторы выживания и поведения человека. Знания о безопасности жизнедеятельности и сохранение жизни в конкретных ситуациях. Чрезвычайные ситуации природного характера и выживание человека (автономное существование в лесу, поведение во время грозы, наводнения, смерча, урагана, снежного бурана и др.). Сигналы бедствия и сигнальные средства. Ориентирование на местности.

Обеспечение пищей. Выживание в условиях голодания, жажды. Поиск воды и пищи. Условия безопасности употребления воды и пищи.

### **3 Здоровье и безопасность жизни в социуме**

◀ 8 часов

Экстремальные ситуации среди подростков: драки, курение, преследование, вымогательство. Насилие в школе.

Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков.

Поведение человека на улице. Правила дорожного движения. Травматизм на дорогах. Первая помощь в ДТП. Экстремальные ситуации в городе и на транспорте.

Терроризм. Захват заложников. Поведение в критических ситуациях.

#### **4 Движение и здоровье человека**

◇ 6 часов

Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка. Дискотека. Молодежные клубы. Активный отдых. Физический труд дома, на даче на пришкольном участке. Игры на открытом воздухе, стадионе, во дворе, на улице. Травматизм. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах. Восстановление после травм. Закаливание.

#### **5 Гражданская оборона**

◇ 2 часа

Гражданская оборона. Цели и задачи. МЧС и гражданская оборона. Телефоны для контакта. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.

#### **6 Знаю, умею, делаю**

◇ 6 часов

*Практическая сессия:*

- средства и способы транспортировки пострадавших;
- основные правила наложения повязок при травмах различных органов;
- потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи;
- повторительно-обобщающий урок. Комплексная игра (помоги пострадавшему).

# Тематическое планирование к внеурочному курсу

## „Разговор о здоровье”

Таблица 5



Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Человек и его окружение (4 часа)</b>		
1	Природная и социальная среда	1
2	Общение или изоляция. Как общаться с другими людьми, своими близкими	1
3	Как общаться в классе	1
4	Общение с людьми и здоровье	1
<b>2 Здоровье и жизнь (4 часа)</b>		
5	От чего зависит здоровье человека. Основные факторы здоровья	1
6	Здоровье человека, социум и природа. Взаимодействие человека с окружающей средой	1
7	Здоровье человека и безопасность. Меры безопасности, критические ситуации. Безопасность в семье	1
8	Как правильно принять решение, чтобы обезопасить свою жизнь	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>3 Природа и здоровье человека (11 часов)</b>		
9	Живая и неживая природа и здоровье. Изменения в природе и их влияние на здоровье человека	1
10	Опасные явления природы (гроза, молния, наводнение, смерч и т. д.) — как вести себя при встрече с такими явлениями	1
11	Факторы природы (воздух, вода и почва) и здоровье человека	1
12	Загрязнение природы, причины загрязнения природы и болезни человека. Что такое экология. Чему она учит людей. Основные законы экологии. Современный человек, его воздействие на природу. Основные пути загрязнения природы. Экологические катастрофы и их последствия. Меры безопасности для человека	1
<i>Человек и живая природа</i>		
13— 14	Невидимый мир и здоровье. Инфекция. Как избежать инфекций. Правила защиты от вирусов и микроорганизмов	2
15	Эпидемии и пандемии	1
16	Мир растений и человек. Путешествие по лесу. Дикорастущие съедобные растения (плоды, семена, орехи, клубни, ягоды). Ядовитые растения и меры безопасности. Помощь при отравлении. Грибная пора: грибы съедобные, ядовитые и ложные, грибы-двойники. Почему съедобные грибы бывают опасны	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
17	Насекомые вокруг нас (пауки, клещи, комары, осы, слепни и т. д.). Одежда для прогулки в лесу. Помощь при укусах насекомых	1
18	Ядовитые животные и их укусы. Что надо знать, чтобы уметь избегать встречи с ними. Первая помощь при укусах и контактах с ядовитыми животными. Животные леса	1
19	Путешествие у водоема и по водоемам (море, река, озеро, болото). Зимние водоемы и катание на коньках. Купание и шалости у воды. Безопасность поведения. Путешествие по горам. Горы большие и маленькие, безопасность поведения. Катание с гор на санках и на лыжах. Экстремальные ситуации в горах	1
<b>4 Социум и здоровье человека (12 часов)</b>		
20	Твоя семья. Родословная и болезни	1
21	Образ жизни, что это такое и как он влияет на здоровье человека. Образ жизни в твоей семье	1
22	Как вы общаетесь друг с другом дома. Как сохранить самообладание и выдержку. Нужно ли уходить из дома, если есть проблемы. Насилие в семье. Куда обратиться	1
23	Гигиена твоего дома. Опасности дома: газ, электричество, пожары, аварии водопровода. Что нужно знать, чтобы не попасть в беду. Правила безопасного поведения дома	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
24	Ты и другие люди. Знакомые и незнакомые. Твои друзья, товарищи, одноклассники, другие знакомые. Твои взаимоотношения с ними. Знание правил сетевого общения	1
25	Сотрудничество и помощь. Как оказать первую помощь при угрозе здоровью: кровотечениях, ожогах, переломах, остановке дыхания	1
26	Как выбрать линию поведения	1
27	Как правильно принимать решения в различных жизненных ситуациях	1
28— 29	Как вести себя с незнакомыми людьми. Могут ли быть опасны незнакомые люди. Доверчивость, подозрительность или осторожность	2
30	Твои действия, если тебе угрожают другие люди	1
31	Кражи, вымогательства, насилие	1
<b>Б Знаю, умею, делаю (5 часов)</b>		
32— 33	<i>Практическая сессия:</i> ■ оказание первой помощи пострадавшему;	2
34— 35	■ природные катастрофы, поведение и способы защиты;	2
36	■ как защитить органы дыхания, если возникла угроза: утопления, при остановке дыхания, при воздействии ядовитых веществ, при эпидемиях	1

Таблица 6



Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Здоровье и жизнь (6 часов)</b>		
1	Здоровый образ жизни — что это такое. Факторы здорового образа жизни: физический, социальный, интеллектуальный, эмоциональный, личностный, духовный. Риски здоровью	1
2	Заповеди здорового образа жизни	1
3	Экстремальные ситуации. Внешние причины экстремальных ситуаций	1
4	Стрессы. Стрессоры	1
5	Конфликты	1
6	Экстремальные и чрезвычайные ситуации в природе и обществе. Факторы выживания. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях. Сроки автономного существования. Резервные возможности человеческого организма	1
<b>2 Здоровый образ жизни и гигиена (6 часов)</b>		
7	Личная и общественная гигиена. Гигиена и здоровье	1
8	Гигиена жилища: влажность, освещение, проветривание, сквозняки, санитарные нормы	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
9	Виды уборки помещений (веником, щеткой, пылесосом, влажной тряпкой). Их преимущества и недостатки	1
10— 11	Личная гигиена. Значение гигиены в профилактике инфекционных заболеваний. Гигиена личных вещей, одежды, кожи. Роль одежды в жизни человека	2
12	Одежда и времена года. Закаливание	1
<b>3 Питание и здоровье (10 часов)</b>		
13	Питание в жизни человека (зачем мы едим). Что такое жажда и чувство голода	1
14	Заболевания, обусловленные неправильным питанием	1
15— 16	Сбалансированное питание, понятие рациона. Диетология	2
17	Система питания и здоровье человека. Моя система питания	1
18	Питание и внешний вид. Ожирение и истощение	1
19	Продукты питания, их качество. Признаки нарушения качества продуктов	1
20	Опасности для здоровья при употреблении недоброкачественных продуктов	1
21— 22	Где таится опасность отравления человека. Первая помощь при пищевых отравлениях	2
<b>4 Социум и здоровье человека (5 часов)</b>		
23	Мальчики и девочки, почему они отличаются друг от друга. Как общаться между собой	1

Окончание табл. 6

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
24	Взаимоотношения с взрослыми. Поведение человека в коллективе	1
25	Негативные взаимоотношения и пути их разрешения. Психологическая служба	1
26	Асоциальное поведение и его последствия	1
27	Криминальные ситуации. Выход из криминальных ситуаций. Мошенники в интернете	1
<b>5 Знаю, умею, делаю (7 часов)</b>		
28— 34	<i>Практическая сессия:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>■ тренинги по общению в коллективе, по выходу из криминальных ситуаций;</li><li>■ первая помощь пострадавшему, транспортировка пострадавших;</li><li>■ приемы автономного существования;</li><li>■ «Я принимаю решение»;</li><li>■ отработка правил поддержания гигиены жилища (дезинфекция)</li></ul>	7



Таблица 7



Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Здоровье и здоровый образ жизни (2 часа)</b>		
1—2	Факторы здоровья, резервы здоровья. Образ жизни и здоровье. Управляемые риски здоровью	2
<b>2 Здоровье, жизнь, безопасность (10 часов)</b>		
3	Факторы выживания и поведения человека	1
4	Знания о безопасности жизнедеятельности и сохранение жизни в конкретных ситуациях	1
5	Чрезвычайные ситуации природного характера и выживание человека	1
6	Автономное существование в лесу	1
7	Поведение во время наводнения	1
8	Поведение во время грозы, наводнения, смерча, урагана, снежного бурана	1
9	Сигналы бедствия и сигнальные средства	1
10	Ориентирование на местности	1
11	Обеспечение пищей. Выживание в условиях голодания, жажды. Поиск воды и пищи	1
12	Условия безопасности употребления воды и пищи	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>3 Здоровье и безопасность жизни в социуме (8 часов)</b>		
13—4	Экстремальные ситуации среди подростков: драки, курение, преследование, вымогательство. Насилие в школе	2
15—17	Вредные пороки общества и их последствия для жизни: пьянство, употребление наркотиков	3
18	Поведение человека на улице. Правила дорожного движения. Травматизм на дорогах. Первая помощь в ДТП. Экстремальные ситуации в городе и на транспорте	1
19—20	Терроризм. Захват заложников. Поведение в критических ситуациях	2
<b>4 Движение и здоровье человека (6 часов)</b>		
21—22	Движение и другие виды физической активности. Активный (подвижный) образ жизни. Спорт и движение. Гимнастика. Утренняя зарядка	2
23	Дискотека. Молодежные клубы. Активный отдых	1
24	Физический труд дома, на даче на пришкольном участке. Игры на открытом воздухе, стадионе, во дворе, на улице	1
25	Травматизм. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах. Восстановление после травм	1
26	Закаливание	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>5 Гражданская оборона (2 часа)</b>		
27	Гражданская оборона. Цели и задачи	1
28	МЧС и гражданская оборона. Телефоны для контакта. Безопасное поведение в экстремальных ситуациях	1
<b>6 Знаю, умею, делаю (6 часов)</b>		
29— 30	<i>Практическая сессия:</i> ■ средства и способы транспортировки пострадавших;	2
31— 32	■ основные правила наложения повязок при травмах различных органов;	2
33	■ потеря сознания и обморочные состояния, оказание первой помощи;	1
34	■ повторительно-обобщающий урок. Комплексная игра (помоги пострадавшему)	1

# **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

*Третий этап  
программы*



**8-9**  
*классы*



### **1 Твой жизненный выбор — здоровье**

◇ 4 часа

Твои жизненные ценности. Здоровое поведение. Принятие решения, как осуществить выбор в ситуациях риска. Как научиться принимать решения. Понятие альтернативы. Составление прогноза.

### **2 Общение и социум**

◇ 9 часов

Общение людей. Правила взаимодействия. Конфликты в нашей жизни и их причины. Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения. Как правильно выйти из конфликта. Как оказать помощь конфликтующим. Что ты выбираешь в жизни и почему. Твои приоритеты. Общение в социальных сетях. Стоит ли тратить на это слишком много времени и доверять информации, размещенной в Сети. Знакомства в социальных сетях. Могут ли они представлять опасность. Взвешенное отношение к этим событиям.

### **3 Здоровое питание и твой внешний облик**

◇ 6 часов

Зачем мы едим. Почему это важно. Твой внешний облик. Как он зависит от твоего питания. Питание и здоровье. Ка-

кие болезни связаны с неправильным питанием. Здоровые привычки питания. Ешьте разнообразную пищу. «Пирамида питания». Поддерживайте здоровый вес. Что такое режим питания. Составляем для себя правильный рацион.

#### **4 Я выбираю движение**

⬇ 5 часов

Активный образ жизни. Движение. Физкультура и спорт. Утренняя зарядка. Игры на открытом воздухе. Физический труд дома. Активный отдых с семьей и друзьями. Травмы при активном движении. Приемы первой помощи при травмировании. Закаливание. Виды закаливающих процедур.

#### **5 Жизнь в социуме и современные риски**

⬇ 5 часов

Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости. Как связаны между собой здоровье и поведение. Могут ли вредные привычки помешать реализовать свою мечту в будущем. Как это зависит от решений, которые ты принимаешь в ситуациях поведенческих рисков. Ты в борьбе за самого себя.

#### **6 Твой выбор — твоё будущее**

⬇ 5 часов

Как правильно организовывать свое время. Как оценить себя и свои возможности. Главные ценности, которые будут определять твою жизнь. Цели и выбор пути. Жизнь — это ответственность за свое поведение.





## **1 Здоровье и здоровый образ жизни: в чем преимущества выбора**

◇ 5 часов

Что такое здоровье. Как мы его понимаем. Основные элементы здоровья и здорового образа жизни. Здоровье как ценность бытия. Почему стоит делать выбор в пользу здоровья и здорового образа жизни. В чем преимущества такого выбора. Что выбираешь ты.

## **2 Факторы здорового образа жизни и поведение**

◇ 4 часа

Что определяет здоровый образ жизни человека. Основные правила здорового образа жизни. Здоровье, его влияние на поведение человека. Оцениваем, сравниваем и принимаем решения.

## **3 Что нужно уметь, чтобы избежать социальных рисков**

◇ 10 часов

Современные риски в социуме, которые тебя окружают. Насилие, навязывание чужого мнения, парадоксы поведения, криминал, вредные зависимости. Место, которое ты хочешь занять в обществе в будущем, и социальные риски.

Как избежать влияния этих рисков на твое будущее. Как принимать решения и на что ориентироваться. Может ли ориентация на здоровье как на важную ценностную позицию помочь в этом. Ответственность за свою будущую жизнь. Алкоголь, наркотики. Курение и здоровье. Ты в борьбе за самого себя.

#### **4 Взрослая жизнь — это ответственность**

↳ 5 часов

Готов ли ты любить. Любить, доверять и быть ответственным. Сексуальность: здоровье и опасности СПИД. Твоя семья в настоящем и будущем. Общение в семье между родителями и детьми. Уважение к чужому мнению. Толерантность. Взаимопомощь. Насилие и жестокость в семье.

#### **5 Ты и природа**

↳ 5 часов

Твое поведение и загрязнение окружающей среды. Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние. «Пирамида загрязнений». Здоровье человека и здоровье окружающей среды — насколько это важно. Что можешь сделать лично.

#### **6 Твой выбор — твое будущее**

↳ 5 часов

Главные ценности, которые будут определять твою будущую жизнь. Твои цели и выбор пути. Какое место в этом займет следование здоровому образу жизни. Взрослая жизнь — это ответственность за свое поведение. Здоровье — это общее дело. Расскажем и докажем это своим друзьям, одноклассникам, другим людям.



# Тематическое планирование к внеурочному курсу

## „Разговор о здоровье”

Таблица 8



Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Твой жизненный выбор — здоровье (4 часа)</b>		
1	Твои жизненные ценности	1
2	Здоровое поведение	1
3	Принятие решения, как осуществить выбор в ситуациях риска. Как научиться принимать решения	1
4	Понятие альтернативы. Составление прогноза	1
<b>2 Общение и социум (9 часов)</b>		
5	Общение людей. Правила взаимодействия	1
6	Конфликты в нашей жизни и их причины	1
7	Конфликты вокруг тебя. Как выбрать линию поведения	1
8	Как правильно выйти из конфликта	1
9	Как оказать помощь конфликтующим	1
10	Что ты выбираешь в жизни и почему. Твои приоритеты	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
11	Общение в социальных сетях	1
12	Стоит ли тратить на это слишком много времени и доверять информации, размещенной в Сети	1
13	Знакомства в социальных сетях. Могут ли они представлять опасность. Взвешенное отношение к этим событиям	1
<b>3 Здоровое питание и твой внешний облик (6 часов)</b>		
14	Зачем мы едим. Почему это важно	1
15	Твой внешний облик. Как он зависит от твоего питания	1
16	Питание и здоровье. Какие болезни связаны с неправильным питанием	1
17	Здоровые привычки питания. Ешьте разнообразную пищу	1
18	«Пирамида питания». Поддерживайте здоровый вес	1
19	Что такое режим питания. Составляем для себя правильный рацион	1
<b>4 Я выбираю движение (5 часов)</b>		
20	Активный образ жизни. Движение	1
21	Физкультура и спорт. Утренняя зарядка. Игры на открытом воздухе	1
22	Физический труд дома. Активный отдых с семьей и друзьями	1
23	Травмы при активном движении. Приемы первой помощи при травмировании	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
24	Закаливание. Виды закаливающих процедур	1
<b>5 Жизнь в социуме и современные риски (5 часов)</b>		
25	Место, которое ты хочешь занять в обществе, и вредные зависимости	1
26	Как связаны между собой здоровье и поведение	1
27	Могут ли вредные привычки помешать реализовать свою мечту в будущем	1
28	Как это зависит от решений, которые ты принимаешь в ситуациях поведенческих рисков	1
29	Ты в борьбе за самого себя	1
<b>6 Твой выбор — твоё будущее (5 часов)</b>		
30	Как правильно организовывать своё время	1
31	Как оценить себя и свои возможности	1
32	Главные ценности, которые будут определять твою жизнь	1
33	Цели и выбор пути	1
34	Жизнь — это ответственность за своё поведение	1





Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>1 Здоровье и здоровый образ жизни; в чем преимущества выбора (5 часов)</b>		
1	Что такое здоровье. Как мы его понимаем	1
2	Основные элементы здоровья и здорового образа жизни	1
3	Здоровье как ценность бытия	1
4	Почему стоит делать выбор в пользу здоровья и здорового образа жизни	1
5	В чем преимущества такого выбора. Что выбираешь ты	1
<b>2 Факторы здорового образа жизни и поведение (4 часа)</b>		
6	Что определяет здоровый образ жизни человека	1
7	Основные правила здорового образа жизни	1
8	Здоровье и его влияние на поведение человека	1
9	Оцениваем, сравниваем и принимаем решения	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
<b>3 Что нужно уметь, чтобы избежать социальных рисков (10 часов)</b>		
10	Современные риски в социуме, которые тебя окружают	1
11	Насилие, навязывание чужого мнения, парадоксы поведения, криминал, вредные зависимости	1
12	Место, которое ты хочешь занять в обществе в будущем, и социальные риски	1
13	Как избежать влияния этих рисков на твоё будущее	1
14	Как принимать решения и на что ориентироваться	1
15	Может ли ориентация на здоровье как на важную ценностную позицию помочь в этом	1
16	Ответственность за свою будущую жизнь: алкоголь	1
17	Ответственность за свою будущую жизнь: наркотики	1
18	Курение и здоровье	1
19	Ты в борьбе за самого себя	1
<b>4 Взрослая жизнь — это ответственность (5 часов)</b>		
20	Готов ли ты любить. Любить, доверять и быть ответственным	1
21	Сексуальность: здоровье и опасности СПИД	1

Номер урока	Раздел программы	Кол-во часов
22	Твоя семья в настоящем и будущем. Общение в семье между родителями и детьми	1
23	Уважение к чужому мнению. Толерантность. Взаимопомощь	1
24	Насилие и жестокость в семье	1
<b>5 Ты и природа (5 часов)</b>		
25	Твое поведение и загрязнение окружающей среды	1
26	Окружающая природная среда и твоя ответственность за ее состояние	1
27	«Пирамида загрязнений»	1
28	Здоровье человека и здоровье окружающей среды — насколько это важно	1
29	Что можешь сделать лично	1
<b>6 Твой выбор — твое будущее (5 часов)</b>		
30	Главные ценности, которые будут определять твою будущую жизнь	1
31	Твои цели и выбор пути	1
32	Какое место в этом займет следование здоровому образу жизни	1
33	Взрослая жизнь — это ответственность за свое поведение	1
34	Здоровье — это общее дело. Расскажем и докажем это своим друзьям, одноклассникам, другим людям	1

## **Рекомендации по использованию условий и ресурсов для реализации Программы**

Программа внеурочной деятельности имеет сквозной характер и реализуется в три этапа. Первый этап предназначен для начального уровня обучения в 1—4-м классах.

Разделы программы для основной школы разделены на два этапа в силу возрастных и психологических особенностей младших и старших подростков, о чем было сказано подробно в пояснительной записке. Именно в силу данных особенностей в этих частях более значительно выражена интеграция содержания программы с вопросами ОБЖ, а также профилактический аспект.

В качестве основных методических ресурсов педагогами могут быть использованы методические пособия, разработанные нами ранее к просветительским программам «Уроки здоровья» для 1—4-х и 5—7-х классов, а также «Вектор» для работы со старшими подростками 8—9-х классов.

Новая Программа в содержательном плане несколько отличается от предшествующих, однако эти отличия не столь значительны. Поскольку в предлагаемых пособиях для каждого занятия предложен краткий сценарий занятий, реализованный на основе системно-деятельностного подхода, то педагогу не составит труда разработать подобный сценарий и



для новых по тематике занятий, включенных в Программу. Перечень этих пособий включен в раздел литературных источников (см. список литературы). В этом же списке литературы приведены методические материалы, которые помогут педагогу организовать диагностические процедуры формирования ценностных установок на здоровый образ жизни у младших школьников и подростков.

Диагностический арсенал для старших подростков можно найти в тексте и приложениях методического пособия «Вектор».

Таким образом, авторы считают, что столь значительная методическая поддержка Программы облегчит ее использование в повседневной практике педагогов различных специальностей.

## ЛИТЕРАТУРА

### Нормативные документы, регламентирующие внеурочную деятельность

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования (утверждены приказом МОиН РФ от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями).
3. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом МОиН от 17 декабря 2010 г. № 1897).
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
5. Санитарные правила 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
6. Федеральные требования к образовательным уч-



реждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом МОиН от 28 декабря 2010 г. № 2106).

7. Федеральный проект Министерства просвещения РФ и Министерства здравоохранения РФ «Здоровьесбережение обучающихся образовательных организаций».

**Методические материалы для работы с обучающимися начального уровня обучения по вопросам здорового и безопасного образа жизни в рамках реализации первого этапа Программы для внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»**

8. *Гладышева, О. С.* Разговор о здоровье. Организация внеурочной деятельности младших школьников / составители С. К. Тивикова, М. К. Приятелева, О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2011. — 319 с.

9. Уроки здоровья : методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (первый год обучения) / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Нижний Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2000. — 69 с. — ISBN 978-5-7565-0408-8.

10. Уроки здоровья : методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (второй год обучения) / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2009. — 94 с. — ISBN 978-5-7565-0366-1.

11. *Гладышева, О. С.* Уроки здоровья : методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу (третий год обучения) / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Нижний Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2010. — 88 с. — ISBN 978-5-7565-0433-0.

12. *Гладышева, О. С. Уроки здоровья : методические рекомендации для учителя (четвертый год обучения) / О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Нижний Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2012. — 107 с. — ISBN 978-5-7565-0318-0.*

13. *Абросимова, И. Ю. Формирование экологически целесообразной культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников : монография / И. Ю. Абросимова, О. С. Гладышева, В. В. Николина ; научный редактор О. С. Гладышева. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2014. — 169 с. — ISBN 978-5-7565-0610-5.*

14. *Материалы для проведения мониторинга здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных организациях : методическое пособие / авторы-разработчики : О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2017. — 64 с. — (Работаем по новым стандартам образования). — ISBN 978-5-7565-0730-0.*

**Методические материалы для работы с обучающимися  
младшего подросткового возраста основного уровня  
образования по вопросам здорового и безопасного  
образа жизни в рамках реализации второго этапа  
Программы для внеурочной деятельности  
«Разговор о здоровье»**

15. *Алексеева, Е. В. Уроки здоровья и ОБЖ : методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу : пятый год обучения / Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2012. — 90 с. — ISBN 978-5-7565-0309-8.*

16. *Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ : методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу : шестой год обучения / О. С. Гладышева, Е. В. Алексеева, И. Ю. Абросимова. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2009. — 100 с. — ISBN 978-5-7565-0375-3.*

17. *Гладышева, О. С. Уроки здоровья и ОБЖ : методические рекомендации для учителя к интегрированному курсу : седьмой год обучения / О. С. Гладышева, М. В. Шуклина. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2011. — 142 с. — ISBN 978-5-7565-0471-2.*

**Методические материалы для работы с обучающимися  
старшего подросткового возраста основного уровня  
образования по вопросам здорового и безопасного  
образа жизни в рамках реализации третьего этапа  
Программы для внеурочной деятельности  
«Разговор о здоровье»**

18. Вектор. Формирование социально-позитивного поведения у старших подростков : методическое пособие / И. Ю. Абросимова, Е. В. Алексеева, О. С. Гладышева, Е. Е. Кузоватова [и др.] ; научный руководитель и ответственный редактор О. С. Гладышева. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-7565-0682-2.

## Содержание

Пояснительная записка ..... 3

### СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»

**15**

Первый этап программы

**1—4 классы**

1 класс .....	16
2 класс .....	19
3 класс .....	21
4 класс .....	23

### Тематическое планирование к внеурочному курсу «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»

**25**

1 класс .....	25
2 класс .....	29
3 класс .....	32
4 класс .....	35

### СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»

**37**

Второй этап программы

**5—7 классы**

5 класс .....	38
6 класс .....	41
7 класс .....	43



**Тематическое планирование  
к внеурочному курсу  
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**45**

5 класс .....	45
6 класс .....	49
7 класс .....	52

**СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА  
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**55**

**Третий этап программы**

**8–9 классы**

8 класс .....	56
9 класс .....	58

**Тематическое планирование  
к внеурочному курсу  
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**60**

8 класс .....	60
9 класс .....	63

*Рекомендации по использованию условий  
и ресурсов для реализации*

*Программы..... 66*

*Литература..... 68*

**Р17** **Разговор о здоровье** : программа внеурочной деятельности для начальной и основной школы / под общей редакцией О. С. Гладышевой ; авторы-разработчики: О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, Е. В. Алексеева, Е. Е. Кузоватова, М. А. Яковлева. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2021. — 72 с. — (Реализация направления «Здоровый образ жизни»).

**ISBN 978-5-7565-0914-4**

Программа «Разговор о здоровье» для внеурочной деятельности предназначена для работы педагогов по воспитанию ценностей здорового и безопасного образа жизни, а также социально позитивных компетентностей у обучающихся начальной и основной школы.

Программа реализуется в три этапа. Первый этап адресован младшим школьникам начальной школы, второй — младшим подросткам, ученикам 5—7-х классов основной школы, и третий этап предназначен для работы со старшими подростками 8—9-х классов основной школы. Такое деление содержания программы обусловлено особенностями возрастных периодов обучающихся.

Издание адресовано педагогам различных специальностей: учителям начальной школы, педагогам-предметникам, реализующим классное руководство, социальным педагогам, психологам, воспитателям и другим специалистам, участвующим в учебно-воспитательном процессе.

**УДК 372.71**

**ББК 74.100.55**

Учебное издание

*Реализация направления  
«Здоровый образ жизни»*

# Разговор о здоровье



**Программа  
внеурочной деятельности  
для начальной и основной школы**

Редактор    Ю. В. Платыгина  
Компьютерная верстка    Н. А. Мызиной

Оригинал-макет подписан в печать 24.02.2021 г.  
Формат  $60 \times 84 \frac{1}{16}$ . Бумага офсетная. Гарнитура Minion Pro.  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 4,42. Тираж 100 экз. Заказ 2688.

Нижегородский институт развития образования,  
603122, Н. Новгород, ул. Ванеева, 203

*[www.niro.nnov.ru](http://www.niro.nnov.ru)*

Отпечатано в издательском центре учебной  
и учебно-методической литературы ГБОУ ДПО НИРО

# Разговор о здоровье



**Программа внеурочной деятельности  
для начальной и основной школы**