

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Уксянская средняя общеобразовательная школа»
Далматовского района Курганской области

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
от «31» августа 2021г., протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Уксянская СОШ»
Задорина И.Е.
Приказ от «01» сентября 2021 г. № 281-
ОДШ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64D8334A01E6FF0746C0BF6FD615C35D03621EA6
Владелец: Задорина Ирина Евгеньевна
Действителен: с 02.12.2021 до 02.03.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Социально – гуманитарной направленности
«ЖИТЬ ЗДОРОВО ЗДОРОВО»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Брюханова Наталья Аркадьевна,
заместитель директора
по воспитательной работе

с. Уксянское
2021

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/авторов	Брюханова Наталья Аркадьевна
Учреждение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Уксянская средняя общеобразовательная школа»
Наименование программы	«Жить здорово здорово»
Детское объединение	
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Направленность программы	Социально - гуманитарная
Образовательная область	здоровьесбережение
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	5 летняя
Объем часов по годам обучения	45 часов за 5 лет обучения, по 9 часов в год
Возраст учащихся	12-17 лет
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	формирование у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.
Методы освоения содержания программы	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, практический, исследовательский, метод рефлексии, метод самооценки
Форма организации деятельности учащихся	Индивидуальная, коллективно-групповая, групповая, фронтальная
С какого года реализуется	2021

Содержание

	ПАСПОРТ программы.....	2
1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1	Пояснительная записка.....	4
1.2	Цель и задачи программы.....	6
1.3	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....	9
1.4	Учебно-тематический план	11
1.5	Содержание программы	14
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
2.1	Календарный учебный график.....	19
2.2	Условия реализации программы.....	20
2.3	Формы аттестации/контроля	21
2.4	Оценочные материалы.....	22
2.5	Перечень информационных ресурсов.....	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по социально-гуманитарному направлению «Здорово быть здоровым» предназначена для работы с учащимися 5-9-х классов и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Школа не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Содержание данного курса и формы организации внеучебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Направленность программы. *Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жить здорово здорово» имеет социально-гуманитарную направленность. Данная программа базового уровня освоения теоретических и практических знаний, умений, навыков, по функциональному предназначению – учебно-познавательная.*

Новизна в том, что она построена на основе развивающего обучения в результате социального взаимодействия учащихся между собой и педагогом, а также поэтапного формирования мыслительной деятельности.

Программа оснащена доступными, простыми, эффективными и безопасными педагогическими технологиями, помогающими ребёнку лучше узнать свой организм, укрепить здоровье, активизировать защитные силы, повысить физическую и умственную работоспособность. Предлагаемый курс устанавливает межпредметные связи (история, изобразительное искусство, биология, физическая культура, ОБЖ).

Знания данного курса нужны каждому учащемуся не только для расширения кругозора, эрудиции, но и для понимания жизненных отправлений собственного организма. Данный курс позволит выработать индивидуальный способ повышения физической культуры, профилактики заболеваний, формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью потребности учащихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жить здорово здорово» является модульной (состоит из двух модулей «Здоровье», «Цени свою жизнь») и направлена на формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Программа разработана в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (распоряжение Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Концепции развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015 г.;
- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 08.09.2015 № 613 н);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи № 09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Курганской области (Департамент образования и науки Курганской области № 1661/9 от 21.07.2017г.);
- Устава МКОУ «Уксянская СОШ».

1.2. Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: формирование у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

ЗАДАЧИ:

обучающие:

- познакомить с понятием здоровья и здорового образа жизни;
- обучить основам гигиенических знаний и навыков;
- расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила;
- обучить использованию полученных знания в повседневной жизни;
- через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи;
- обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации); обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- обучить анализировать свои действия, направленные на достижение собственных целей.

Развивающие:

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- развивать у детей лидерские качества и умение самостоятельно работать со сверстниками по продвижению здорового образа жизни;
- через практические занятия в доступной форме вырабатывать основы первой медицинской помощи;
- развивать память, мышление, коммуникативные способности;
- способствовать развитию коммуникации, поиску информации, ег
- способствовать развитию коммуникации, поиску информации, его анализа и применение в практической деятельности;
- развивать познавательную активность учащихся, творческие способности, любознательность, расширять кругозор учащихся;
- развивать умение сравнивать, анализировать жизненные ситуации, развивать умение проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитательные:

- формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, нести ответственность за принятые решения;
- способствовать формированию осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать требовательность к себе и окружающим;
- способствовать закреплению основ физического воспитания, безопасной жизни.

Объем программы: Программа рассчитана на реализацию в 5 - 9 классах, 45 часов за 5 лет обучения, по 9 часов в каждом классе.

Сроки реализации образовательной программы – 5 лет.

Режим занятий. Программа реализуется в режиме одно занятия в неделю в течение одной учебной четверти. Продолжительность одного занятия – 40 мин. (1 акад. часа)

Условия набора учащихся в объединение. Программа рассчитана на учащихся 12 - 17 лет. В объединение принимаются учащиеся без предварительного отбора. Состав учебной группы постоянный.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Форма обучения по программе очная, но предусмотрено использование дистанционной образовательной технологии при реализации программы.

Реализация программы предполагает сочетание индивидуальной, коллективно-групповой, групповой и фронтальной формы организации деятельности.

На занятиях могут использоваться различные методы и приемы обучения. Эффективность занятий в значительной степени определяется применением разнообразных методов обучения.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесный (устное изложение: беседа, рассказ, лекция).
- Наглядный (показ видео материалов, наблюдение).
- Практический (игры, игры-тренинги, упражнения).

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

• Объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.

• Репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

• Частично-поисковый – учащиеся участвуют в коллективном поиске, решают поставленные задачи совместно с педагогом.

• Исследовательский – самостоятельная творческая работа.

3. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

• Фронтальный – одновременная работа со всеми.

• Групповой – организация работы в группах.

• Коллективно-групповой – выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение.

• Индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность выбора применения того или иного метода зависит от поставленных педагогом учебных задач.

Образовательные форматы.

- Тематические беседы;
- лекции-диалоги;
- игры-тренинги;
- упражнения;
- мастер-классы;
- дискуссии;
- круглый стол;
- «мозговой штурм»;
- КТД;
- ЭОР (электронные образовательные ресурсы);
- внеаудиторные практические занятия;

Часть занятий проводится в классах, а часть в виде экскурсий, выездов, акций.

Построение образовательного процесса опирается на следующие принципы:

Принцип доступности – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей. Материал располагается от простого к сложному. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.

Принцип систематичности и последовательности. Каждый обучающийся посещает 1 занятия в неделю в течение одной учебной четверти на протяжении 5 лет обучения. Учебный материал изучается по принципу от простого к сложному.

Принцип сознательности и активности. Обучающиеся приходят в объединение добровольно, активно участвуют в процессе проведения занятий, осуществляется взаимосвязь между педагогом и учащимся.

Принцип научности. Его сущность состоит в том, чтобы ребенок усваивал реальные знания, правильно отражающие действительность, составляющие основу соответствующих научных понятий.

Принцип наглядности. Наглядные образы способствуют правильной организации мыслительной деятельности ребенка. Наглядность обеспечивает понимание, прочное запоминание.

Принцип развивающего обучения требует ориентации учебного процесса на потенциальные возможности ребенка.

Принцип осознания процесса обучения. Данный принцип предполагает необходимость развития у ребенка рефлексивной позиции: как я узнал новое, как думал раньше. Если он видит свои достижения, это укрепляет в нем веру в собственные возможности, побуждает к новым усилиям. И если понимает, в чем и почему он ошибся, что еще не получается, то делает первый шаг на пути к самовоспитанию.

Принцип воспитывающего обучения предусматривает форму организации образовательно-воспитательного процесса, использование методов и средств, оказывающих воспитательное влияние на формирование личности в целом (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

1.3. Планируемые результаты

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Учащиеся должны:

Знать:

- определение здоровья человека как состояние полного благополучия;
- факторы, влияющие на здоровье;
- основные правила личной гигиены;
- значение режима дня и сна;
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ;
- значение правильной осанки для здоровья человека, способы формирования правильной осанки;
- основные группы питательных веществ;
- основы рационального питания;
- о витаминах и их значении для роста и развития организма;
- правила этикета за столом.

Уметь:

- формировать здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать режим труда и отдыха, правила рационального питания;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- выявлять нарушение осанки и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений;
- выполнять гимнастику для укрепления мышц глаза;
- объяснять влияние физического труда и спорта на организм;
- соблюдать правила этикета за столом и правила сервировки стола.

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, уважительно относиться к культурным традициям своей страны;
- помогать товарищам в сложных жизненных ситуациях;
- соблюдать правила безопасного образа жизни;
- ответственно относиться к процессу обучения;
- положительно реагировать на красоту вокруг себя.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, проблемы; строить логические рассуждения;
- осуществлять поиск необходимой информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

1.4. Учебно – тематический план

Год обучения		1			2			3			4			5		
	Название раздела программы	Количество часов														
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»	5	2	3	5	2	3	5	2	3	5	2	3	5	2	3
	Здоровье человека.	1	1		1	1		1	1		1	1		1	1	
	Здоровый образ жизни.	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1
	Правила здорового образа жизни	1		1	1		1	1		1	1		1	1		1
	Становление подростка.	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2.	МОДУЛЬ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ»	4	1	3	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2
3.	Промежуточная аттестация	1		1	1		1	1		1	1		1			
4.	Итоговая Аттестация													1		1
	Всего	9	3	6												

5 КЛАСС

№	Модуль, разделы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Модуль «Здоровье»	5	2	3	
1.	Здоровье человека	1	1		
2.	Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Режим дня. Питание	1		1	
3.	Правила здорового образа жизни.	1		1	
4.	Особенности подросткового возраста. Промежуточная аттестация	2	1	1	Презентация портфолио
II	Модуль «Цени свою жизнь»	4	1	3	
5	Психологическая лаборатория	1	0,5	0,5	
6	Начинаем меняться	1	0,5	0,5	
7	Колючка	1		1	
8	Учимся договариваться и уступать.	1		1	наблюдение
	Всего	9	3	6	

6 КЛАСС

№	Модуль, разделы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
I	Модуль «Здоровье»	5	2	3	
1.	Здоровье и болезни	1	1		
2.	Здоровый образ жизни. Гигиена. Питание	1	0,5	0,5	
3	Правила здорового образа жизни. Промежуточная аттестация	1		1	Презентация альманаха
4.	Особенности взаимоотношений со сверстниками. Конфликт? Умение отказать.	1		1	

	Умение отстаивать своё мнение.				
5.	Самовоспитание - что это такое?	1	0,5	0,5	
II	Модуль «Цени свою жизнь»	4	2	2	
6	Встреча с самим собой	1	0,5	0,5	
7	Доброе общение	1	0,5	0,5	
8	Жизнестойкий человек и как им стать	1	0,5	0,5	
9	Голубоглазые и кареглазые	1	0,5	0,5	наблюдение
	Всего	9	4	5	

7 КЛАСС

№	Модуль, разделы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
I	Модуль «Здоровье»	5	2	3	
1.	Здоровье и медицина	1	0,5	0,5	
2.	Здоровый образ жизни. Гигиена. Питание. Спорт и здоровье	1	0,5	0,5	
3.	Правила здорового образа жизни.	1		1	Презентация проектов
4.	Становление подростка. Особенности взаимоотношений с родителями	1	0,5	0,5	
5	Самообучение – зачем это нужно?	1	0,5	0,5	
II	Модуль «Цени свою жизнь»	4	2	2	
6	Учитесь властвовать собой	1	0,5	0,5	
7	Мой неповторимый мир	1	0,5	0,5	
8	Успешный человек: какой он?	1	0,5	0,5	
9	В мире с собой и другими. Промежуточная аттестация	1	0,5	0,5	тестирование
	Всего	9	4	5	

8 КЛАСС

№	Модуль, разделы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
I	Модуль «Здоровье»	5	2,5	2,5	
1.	Здоровье и биоритмы.	1	0,5	0,5	
2.	Здоровый образ жизни. Метеозависимость. Питание	1	0,5	0,5	
3.	Правила здорового образа жизни.	1	0,5	0,5	
4.	Становление подростка. Особенности взаимоотношений мальчиков и девочек	1	0,5	0,5	
5	Самореализация.	1	0,5	0,5	самоанализ
II	Модуль «Цени свою жизнь»	4	1	3	
6	Жизнь – главная ценность	1	0,5	0,5	
7	Ценности и символы	1		1	
8	Мои кумиры	1		1	
9	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции. Промежуточная аттестация	1	0,5	0,5	Защита мини проекта

Всего	9	3,5	5,5	
-------	---	-----	-----	--

9 КЛАСС

№	Модуль, разделы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	теоретических	практических	
I	Модуль «Здоровье»	5	2,5	2,5	
1.	Здоровье и долголетие	1	0,5	0,5	
2.	Здоровый образ жизни. Методы оздоровления. Питание	1	0,5	0,5	
3.	Правила здорового образа жизни.	1	0,5	0,5	
4.	Становление подростка. Взаимоотношения подростка и общества.	1	0,5	0,5	
5.	Самоопределение: моё будущее	1	0,5	0,5	
II	Модуль «Цени свою жизнь»	4	1,5	2,5	
6	Путь к себе	1	0,5	0,5	
7	Нужные мне люди	1	0,5	0,5	
8	Нужные мне вещи	1	0,5	0,5	
9	«Последний подарок»	1		1	тестирование
	Всего	9	4	5	

1.5. Содержание программы**МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ» - 5 часов.**

Модуль включает в себя следующие разделы и тематику:

№	Разделы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Здоровье человека.	Составные аспекты здоровья	Здоровье и болезни	Здоровье и медицина	Здоровье и биоритмы	Здоровье и долголетие
2.	Здоровый образ жизни.	Личная гигиена. Режим дня. Основы правильного питания.	Гигиена дыхания, зрения, слуха. Гигиена питания. Мир увлечений.	Гигиена умственного труда. Питание: кулинарное путешествие. Спорт и здоровье.	Метеозависимость. Питание. Меню времён года.	Методы оздоровления. Энергетическая ценность пищи.
3.	Правила здорового образа жизни	Составление правил здорового образа жизни Презентация портфолио «Я и мое здоровье»	Составление правил здорового образа жизни Презентация альманаха «Что такое гигиена?»	Составление правил здорового образа жизни Защита проектов. «Кулинарные традиции семьи». «Олимпийские игры».	Составление правил здорового образа жизни Презентация альманаха «Меню времен года».	Составление правил здорового образа жизни Презентация альманаха «Секреты долголетия»
4.	Становление подростка.	Особенности подросткового возраста. Самопознание	Особенности взаимоотношений со сверстниками. Самовоспитание	Особенности взаимоотношений с родителями. Самообучение.	Особенности взаимоотношений мальчиков и девочек. Самореализация.	Становление подростка. Взаимоотношения подростка и общества Самоопределение

МОДУЛЬ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ» - 4 часа

Модуль включает в себя следующие темы

№	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Психологическая лаборатория	Встреча с самим собой	Учитесь властвовать собой	Жизнь – главная ценность	Путь к себе
2.	Начинаем меняться	Доброе общение	Мой неповторимый мир	Ценности и символы	Нужные мне люди
3.	Колючка	Жизнестойкий человек и как им стать	Успешный человек: какой он?	Мои кумиры	Нужные мне вещи
4.	Учимся договариваться и уступать	Голубоглазые и кареглазые	В мире с собой и другими	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	«Последний подарок»

5 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЗДОРОВЬЕ»

Раздел 1. Здоровье человека.

Теория: Составные аспекты здоровья (физический, эмоциональный, интеллектуальный, личностный, социальный, духовный), их взаимосвязи. Ответственность человека за свое здоровье и здоровье окружающих.

Практика. Проект. «В страну Здорового образа жизни». Составление портфолио «Я и моё здоровье».

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Теория. Личная гигиена. Правила гигиены. Личная гигиена и сезоны года. Уход за кожей, волосами, ногтями, телом. Режим дня – основа здорового образа жизни. Учёба, сон, отдых. Практическая работа. Составление индивидуального режима дня. Составление портфолио. Основы правильного питания. Продукты питания и питательные вещества. Рацион и режим питания школьника. Значение витаминов.

Практика. Мой рацион и режим питания. Составление портфолио.

Раздел 3. Правила здорового образа жизни.

Теория. Электронная энциклопедия здоровья.

Практика. Составление правил здорового образа жизни. Заполнение портфолио.

Раздел 4. Становление подростка. Особенности подросткового возраста.

Теория. Чувство взрослости и «Я-концепция».

Практика. Самопознание: характер, темперамент, память, внимание.

Промежуточная аттестация. Презентация портфолио «Я и мое здоровье»

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ».

1. Психологическая лаборатория

Теория. Понятие «лабораторная работа». Собственные личные качества. Планирование путей саморазвития.

Практика: Работа с карточками «качества личности», чтение и анализ сказки о ленивой звездочке

2. Начинаем меняться

Теория. Внутренняя сила человека и как ее развить. Значимость знания своих сильных и слабых сторон. Оказание поддержки однокласснику

Практика: упражнение «Самое главное», чтение и анализ сказки «Желтый цветок»

3. Колючка

Практик: чтение и анализ сказки «Колючка», упражнение в парах «Какого цвета...», упражнение на снятие напряжения

4. Учимся договариваться и уступать

Практика: упражнения «Договариваемся в паре», «Договариваемся в мини-группе», «Договариваемся в большой группе»

6 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЗДОРОВЬЕ»

1. Раздел «Здоровье и болезни».

Теория: Болезни грязных рук. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Профилактика и лечение гельминтозов. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей, волос.

Практика. Составление памятки для окружающих.

2. Раздел «Здоровый образ жизни»

Теория. Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза. Гигиена

зрения. Причины близорукости, ее профилактика Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье. Питание. Гигиена питания. Сроки хранения продуктов.

Практика. Составление альманаха «Что такое гигиена?»

Раздел 3. Правила здорового образа жизни.

Практика. Составление правил здорового образа жизни. Презентация альманаха «Что такое гигиена?»

Раздел 4. Становление подростка. Особенности взаимоотношений со сверстниками.

Практика. Тренинг. Конфликт? Умение отказать. Умение отстаивать своё мнение. Ролевая игра "Как заводить друзей". Самовоспитание – что это такое? Имидж. Как стать обаятельным и интересным человеком.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ».

1. Встреча с самим собой

Теория. Самооценка как важнейшая составляющая личности

Практика: тест-игра «Самооценка», упражнения «Кто Я?», «Самый-самый», «Безусловное принятие себя», дискуссия «Как мы повышаем самооценку», чтение и анализ отрывка из романа Д.Дефо

2. Доброе общение

Теория: Позитивное общение. Навыки эффективного общения

Практика: упражнения «Я приветствую...», «Слон, пальма, крокодил», практикум «Негатив – позитив». «Качество соседа», чтение и обсуждение притчи «Пророк и длинные ложки»

3. Жизнестойкий человек и как им стать

Теория: Жизнестойкость человека. Пути ее развития.

Практика: просмотр и обсуждение мультфильма «Барашек и Кролень», упражнение «Это не очень хорошо, но...», чтение и обсуждение притчи о жизнестойкости

4. Голубоглазые и кареглазые

Теория: Теория способностей. Правила эффективного взаимодействия в социуме

Практика: упражнения «Свод правил», «Моя рабочая профессия». Дискуссия «Кто главнее?».

7 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЗДОРОВЬЕ»

Раздел 1. Здоровье и медицина.

Теория: Культура потребления медицинских услуг. Правила приема лекарственных препаратов. Вред самолечения.

Практика. Составление домашней аптечки.

Раздел 2 . Здоровый образ жизни.

Теория. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток. Комплексы упражнений и физкультминуток. Питание. Спорт и здоровье. Спорт. Физкультура. ГТО. Физическая активность и здоровье. Гиподинамия.

Практика. Кулинарное путешествие. Кухни разных народов. Проект. «Кулинарные традиции семьи».

Проект: Олимпийские игры. Прошлое и современность.

Раздел 3. Правила здорового образа жизни.

Практика. Составление правил здорового образа жизни. Презентация проектов «Кулинарные традиции семьи», «Олимпийские игры. Прошлое и современность»

Раздел 4.. Становление подростка

Теория. Особенности взаимоотношений с родителями. История и традиции семьи. Самообучение – зачем это нужно? Как лучше готовить уроки. Планирование, организация, усвоение, контроль.

Практика. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости. Как укрепить память. Приемы запоминания.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ».

1. Учитесь властвовать собой

Теория. Стресс в жизни человека. Способы преодоления стресса. Выход из сложной ситуации

Практика: тест «Состояние нервной системы», «Конфликтный ли вы человек», упражнение «Взгляд»

2. Мой неповторимый мир

Теория. Самооценка. Пути повышения самооценки.

Практика: упражнения «Тонкая бумага», «Я в лучах солнца». Тест «Уровень самооценки»

3. Успешный человек: какой он?

Теория. Жизненные ориентиры и общечеловеческие ценности. Цитаты и афоризмы о достижении успеха

Практика: упражнение «Два числа»

4. В мире с собой и другими

Теория. Как справиться с агрессией. Значение имени

Практика: упражнения «Стакан», «Газета», «Мое имя», «Дерево жизни», «Спокойствие», «Узел», «Путаница», «Доброе животное», «Гусеница», «Караван». «В десяточку», «Машина - водитель»

8 КЛАСС**СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЗДОРОВЬЕ»****Раздел 1. Здоровье и биоритмы.**

Теория. Внутренние часы организма.

Практика. Определение хронобиологических типов («сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип)).

Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

Раздел 2. Здоровый образ жизни.

Теория. Метеозависимость. Атмосферное давление. Влажность воздуха. Перепады температур.

Магнитные бури. Меню времён года. Правила и традиции этикета и питания. Питание.

Практика. Альманах. «Меню времен года».

Раздел 3. Правила здорового образа жизни.

Практика. Составление правил здорового образа жизни. Презентация альманаха «Меню времен года».

Раздел 4. Становление подростка .

Теория. Особенности взаимоотношений мальчиков и девочек. Психологические и физиологические особенности юношей и девушек, их взаимоотношения, Понятия «дружба», «влюбленность», «любовь». Самореализация или самоутверждение? Социальные роли человека. Жизнь как смена социальных ролей.

Практика. Смысл жизни.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ».**1. Жизнь – главная ценность**

Теория. Жизненные ценности. Ценностные ориентиры

Практика: просмотр и обсуждение видеоролика «Ник Вуйчич» (1 канал). Чтение и обсуждение притчи про сосуд

2. Ценности и символы

Практика. Работа в малых группах с рабочим листком «Ценности и символы». Обсуждение

3. Мои кумиры

Практика. Индивидуальная работа и работа в малых группах с рабочим листком «Мои кумиры»

4. Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции

Теория. Эмоции в жизни человека. Памятка «Помощь при эмоциональном напряжении»

Практика: тест «Эмоции». Обсуждение

9 КЛАСС

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЗДОРОВЬЕ»**Раздел 1. Здоровье и долголетие.**

Теория. Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены.

Практика. Электронный альманах «Секреты долголетия»

Раздел 2. Здоровый образ жизни

Теория. Методы оздоровления. Нетрадиционные методы оздоровления: Шаталова, Брэгга, Ниши, Иванова. Закаливание. Питание. Еда: что полезно, а что вредно. Энергетическая ценность пищи.

Практика. Определение калорийности в продуктах питания.

Раздел 3. Правила здорового образа жизни.

Практика. Составление правил здорового образа жизни. Презентация электронного альманаха «Секреты долголетия»

Раздел 4. Становление подростка.

Теория. Взаимоотношения подростка и общества. Права и обязанности подростка. Ювенальная юстиция. Самоопределение: моё будущее. Личностное самоопределение. Профессиональное самоопределение.

Практика. Наши права и обязанности: школа. Улица. Село. Страна. Кем я хочу быть.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ».**1. Путь к себе**

Теория. Что необходимо знать о самооценке. Как себя оценивать

Практика: чтение и обсуждение притчи «Капля и море». Работа с таблицей, решение проблемных ситуаций. Составление самохарактеристики по алгоритму. Игра «Карнавал»

2. Нужные мне люди

Теория. Нужные люди.

Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне люди»

3. Нужные мне вещи

Теория. Отношение к вещам. Система ценностей, расстановка приоритетов в отношении материальных вещей

Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне вещи»

4. «Последний подарок»

Практика: просмотр и обсуждение фильма «Последний подарок»

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Программа допускает возможность педагогом определить новый порядок изучения материала, изменить количество часов внутри разделов, внести изменения в содержание изучаемой темы, основываясь на индивидуальных особенностях, базовых знаниях и желаниях учащихся, с целью поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы.

Программа имеет практическую направленность. Программа предоставляет учащимся возможность проведения внеаудиторных практических занятий.

2.1. Календарный учебный график

год обучения	1		2		3		4		5	
Этапы образовательного процесса										
Всего часов по программе	9		9		9		9		9	
	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
	3	6	4	5	4	5	3,5	3,5	4	5
Продолжительность учебного года	34 недели									
Начало учебного года	01.09.2021									
1 полугодие	01.09 – 31.12.2021									
Промежуточная аттестация	Декабрь 2021									
2 полугодие	11.01 – 31.05.2022									
Промежуточная аттестация	Апрель 2022									
Итоговая аттестация	Май 2022									

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям;
- столы со стульями для детей и педагога;
- компьютер или ноутбук;
- медиа проектор;
- демонстрационный экран;
- аудиоаппаратура;
- фотоаппарат;
- Интернет-ресурсы.

2. Кадровое обеспечение.

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности учащегося;
- умение увидеть и раскрыть организаторские способности учащихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

3. Методическое обеспечение программы:

- методические разработки и планы-конспекты занятий;
- дидактический и раздаточный материал;
- описание игр;
- мультимедийные компьютерные презентации по всем темам программы;
- фото- и видеоматериалы по основным темам программы;
- фонотеку с музыкальными записями, соответствующим темам занятий;
- методические рекомендации по организации и проведению лагерных мероприятий;
- материалы из сети Интернет.

2.3. Формы аттестации/контроля

Процесс обучения предусматривает следующие виды аттестации и контроля:

- **входной контроль** – диагностика способностей и интересов учащихся, проводится в начале учебного года (сентябрь);
- **текущий контроль** проводится для оценки степени и качества усвоения учащимися материала по каждой пройденной теме;
- **промежуточная аттестация** проводится в конце 1 полугодия (декабрь), в конце 2 полугодия (апрель);
- **итоговая аттестация** проводится после завершения всей программы обучения с целью определения качества полученных знаний, умений и навыков (май).

По итогам прохождения программы возможно проведение отчётных мероприятий: конференций, фестивалей, выставок, конкурсов.

2.4. Оценочные материалы

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ

(20__ /20__ учебный год)

Дата проведения _____

Объединение _____

Группа _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа _____

Срок обучения по программе _____

Педагог дополнительного образования _____

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Форма проведения промежуточной аттестации	Результат аттестации
1			
2			
3			
...			

Всего _____ учащихся, из них по результатам:

высокий уровень _____ чел. _____ %

средний уровень _____ чел. _____ %

низкий уровень _____ чел. _____ %

(_____)
Подпись

Ф.И.О. педагога

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ

(20___/20___ учебный год)

Дата проведения _____

Объединение _____

Группа _____

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа _____

Срок обучения по программе _____

Педагог дополнительного образования _____

Члены аттестационной комиссии _____

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Форма проведения итоговой аттестации	Результат аттестации
1			
2			
3			
...			

Всего _____ учащихся, из них по результатам:

высокий уровень _____ чел. _____ %

средний уровень _____ чел. _____ %

низкий уровень _____ чел. _____ %

Подпись педагога _____ (_____)

Подписи членов аттестационной комиссии _____ (_____)

_____ (_____)

_____ (_____)

2.5. Перечень информационных ресурсов

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года // Российская газета. 1993. 25 декабря.
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ // Российская газета. 2012. 31 декабря.
4. Всеобщая декларация прав человека (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г.).
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
7. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196
8. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы // Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №295 // Российская газета. 2014. 24 апреля.
9. СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
10. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.;
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);
12. Устав МКОУ «Уксянская СОШ»

Список литературы для педагогов

1. Анисимов В. В. Экспресс-диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум/В. В. Анисимов// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №7. – С.8-13.
2. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 64-71. О алкогольной и наркотической зависимости, лечение.
3. Артемьева, Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2010. – № 1. – С. 32-39.
4. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – С.47
5. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.39-46; №
6. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59.
7. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
8. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. – № 6. – С. 48-49. Профилактика наркомании.
9. Володина, Т. Кабачок против табачка: Зима лучшее время бросить курить / Т. Володина // Российская газета. 2010. – № 29. – С. 21.
10. Генеральная уборка организма // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 20-24. Очищение организма.
11. Гликман, И. З. Наша школа: от старой к новой / И. З. Гликман // Народное образование. – 2010. – № 1.– С.32-38. Здоровье школьников.
12. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. –№ 7. – С.33-38.Здоровье учащихся.
13. Дичев, Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. – 2009. – № 10. – С. 19-

21. О влиянии компьютеров и телевидения на здоровье детей и подростков.
14. Залыгин, В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии / В. Е. Залыгин // ОБЖ. – 2010. – № 1. – С. 41-43.
15. Зубова С. А. Рациональное питание: Урок-практикум, 9-й класс/С. А. Зубова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.17-21
16. Калягин А. Н., Швецова Е. А. Школа по преодолению табачной зависимости: Курс из восьми занятий/А. Н. Калягин,Е. А. Швецова// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.51-54., №4. – С.54-60; №5. – С.40-46
17. Кислицина, О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С. 92-99.
18. Козакова, А. Сосиски кусаются: жирная пища вызывает «наркотическое» привыкание / А. Козаков // Российская газета. – 2010. – № 86. – С. 21
19. Козлова, В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2010. – № 8. – С. 5-10.
20. Краспольская, И. Держать удар: лучше предупредить инсульт, чем лечить его последствия / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 12. – С. 13.
21. Краспольская, И. Слепительный «Аватар». Опасны ли для зрения современные технологии / И. Краспольская // Российская газета. – 2010. – № 23. – С. 21.
22. Кузнецов, И. Лучший напиток горцев / И. Кузнецов // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 78-82. О кефире.
23. Малентович, К. Чтобы дети не пили пиво / К. Малентович // НаркоНет. – 2010. – № 1. – С. 34-36.
24. Марголина, А. Вегетарианство и здоровье / А. Марголина // Наука и жизнь. – 2010. – № 4. – С. 97-101.
25. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г.Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.22-25
2011. Поздняков, А. На зарядку становись! / А. Поздняков // Труд. – 2010. – № 128. – С. 4. 2011 год – год спорта и здорового образа жизни.
26. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.
27. Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2007. — №4. – С.28-31
28. Фокина, О. Дорогая Галина Сергеевна! / О. Фокина // Будь здоров. – 2010. – № 2. – С. 7-10. О системе оздоровления по Шаталовой.
29. Царев, И. В своей тарелке: Как поднять иммунитет, не вставая из-за обеденного стола / И. В. Царев // Российская газета. – 2010. – № 11. – С. 21. Иммунитет, здоровое питание.
30. Яковлева, Т. Не займемся профилактикой – замучаемся с болезнями / Т. Яковлева // Российская Федерация сегодня. – 2010. – № 14. – С. 21-22.

Список литературы для учащихся

1. Шмаков С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.94-128.

Интернет-ресурсы

1. Биологическое разнообразие России. <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra21c.htm>
2. Все о здоровом образе жизни <http://sportzal.com/>
3. Все о российских лесах. <http://www.forest.ru/> — Интернет-портал Forest.ru —
4. Интернет-сайт«Общественные ресурсы образования» / Самкова В.А. <http://edu.seu.ru/metodiques/samkova.htm>
5. Каталог сайтов по здоровью <http://zadel.ucoz.ru/>

№	раздел, тема	Класс	Музеи
1.	Модуль «Здоровье»		

2.	Здоровье человека Личная гигиена. Основы правильного питания.	5	Музей гигиены в Санкт-Петербурге на Итальянской улице Сайт http://www.gcmp.ru
3.	Питание	5	Музей-выставка «Тело человека». Сайт www.telocheloveka.ru
4.	Здоровье и болезни. Гигиена дыхания, зрения, слуха. Гигиена питания.	6	Музей гигиены в Санкт-Петербурге на Итальянской улице Сайт http://www.gcmp.ru
5.	Мир увлечений.	6	Санкт-Петербургский музей Театрального и музыкального Искусства Сайт http://www.theatremuseum.ru/index_rus.html
6.	Здоровье и медицина.	7	Военно-медицинский музей МНО РФ Сайт http://www.peterburg.biz/voenno-meditsinskiymuzey-ministerstva-oboronyi-rossiyskojfederatsii.html
7.	Здоровье и медицина Составление домашней аптечки	7	Музей-аптека №13 профессора доктора Пеля и сыновей. www.aptekapelya.ru
8.	Метеозависимость.	8	Главная геофизическая обсерватория им. А.И. Воейкова "Музей Метеорологии" Сайт www.museum.ru/m225
9.	Питание. Меню времён года.	8	Музей гигиены в Санкт-Петербурге на Итальянской улице Сайт http://www.gcmp.ru
10.	Самоопределение.	9	Музей истории профессионального Образования. Сайт http://www.profmuseum.ru

Интернет-ресурсы

№	Модуль, раздел, тема	Класс	Фильмы, мультфильмы, видеоролики, презентации.
1.	Здоровье человека	5	Смешарики, Азбука здоровья, серия Быть здоровым – здорово http://smesharik.net/azbuka-zdorovja/1-8-byt-zdorovym-zdorovo
2.	Личная гигиена.	5	Мультфильм Смешарики, Азбука здоровья, серия Личная гигиена http://smesharik.net/azbuka-zdorovja/1-5-lichnaja-gigiena
3.	Режим дня.	5	Смешарики, Азбука здоровья, серия Распорядок http://smesharik.net/azbuka-zdorovja/1-10-rasporjadok
4.	Основы правильного питания.	5	Смешарики, Азбука здоровья, серия Копатыч и последний бочонок мёда http://smesharik.net/azbuka-zdorovja/1-1-kopatych-iposlednij-bochonok-mjoda Фастфуд http://doc-film.net/tag/health-2
5.	Здоровье и болезни.	6	Мультфильм Смешарики, Азбука здоровья, серия Руки http://smesharik.net/azbuka-zdorovja/1-9-ruki Мультфильм Смешарики, Азбука здоровья, серия Осторожно: грипп. http://www.senya-spasatel.ru/index.php?id=4#
6.	Гигиена питания.	6	Скажи микробам НЕТ http://smesharik.net/azbuka-zdorovja/1-3-skazhi-mikrobam-net

7.	Метеозависимость.	8	Мультфильм «Где рождается погода» https://www.youtube.com/watch?v=oPszUxQPnTE Агрессивная среда. Разрушительная погода (2014) http://dokonline.com/dokumentalnie-filmi/30458-territoriyabezopasnosti-14082016.html
8.	Питание. Меню времён года.	8	Диета или здоровье? (2016) http://dokonline.com/dokumentalniefilmi/30458-territoriya-bezopasnosti-14082016.html
9.	Здоровье и долголетие.	9	Фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014) http://onfilmz.net/news/sekretnye_materialy_kljuchi_ot_dolgoletija_2014/2014-03-31-17159
10.	Методы оздоровления	9	Смешарики, Азбука здоровья, серия Неравные условия http://smesharik.net/azbuka-zdorovja/1-11-neravnye-uslovija