

## Курс «Здоровый образ жизни» для 1-11 классов

### Программа 1-4 классов

| № п./п | ТЕМА  | Количество часов |
|--------|---|------------------|
| 1.     | Как научиться быть здоровым                             | 2                |
| 2.     | Режим дня. Регулирование баланса труда и отдыха         | 2                |
| 3.     | Основы рационального питания                            | 2                |
| 4.     | Двигательная активность                                 | 1                |
| 5.     | Понятие об общественной гигиене                         | 7                |
| 6.     | Закаливание   | 1                |
| 7.     | Первая доврачебная помощь. Умей помочь человеку в беде. | 3                |
| 8.     | Человек и медицина                                      | 1                |
| 9.     | Экология и здоровье                                     | 2                |
| 10.    | Основы психического здоровья младших школьников         | 3                |
| 11.    | Профилактика алкоголизма                                | 1                |
| 12.    | Профилактика курения                                    | 1                |
| 13.    | Профилактика наркомании                                 | 1                |
| 14.    | Что ты знаешь о себе                                    | 2                |
| 15.    | СПИД. Знать, чтобы не заболеть.                         | 1                |
| 16.    | Мода и здоровье   | 2                |

### Программа 5-7 классы

| № п/п | ТЕМА   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1.    | Учись быть здоровым                                | 2                |
| 2.    | Трудимся, учимся, отдыхаем                         | 2                |
| 3.    | Основы рационального питания                       | 1                |
| 4.    | Жизнь в движении                                   | 2                |
| 5.    | Закаливание  | 1                |
| 6.    | Что ты знаешь о себе                               | 1                |
| 7.    | Сексуальное здоровье и деторождение                | 1                |
| 8.    | СПИД и болезни поведения                           | 1                |
| 9.    | Экология и медицина                                | 1                |
| 10.   | Человек и медицина                                 | 2                |
| 11.   | Алкоголизм и его профилактика                      | 1                |
| 12.   | Курение и его влияние на жизнь и здоровье человека | 1                |
| 13.   | Наркомания - зло                                   | 2                |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 14. | Психическое здоровье                         | 3 |
| 15. | Гигиена-тропинка здоровья                    | 1 |
| 16. | Зрение и слух - важнейшие помощники человека | 1 |
| 17. | Несжимаемый покров человека                  | 1 |
| 18. | Травмы - не случайные случайности            | 1 |
| 19. | ОРЗ-простые сложные буквы                    | 1 |
| 20. | Туберкулёз - это опасность                   | 1 |
| 21. | Болезни грязных рук                          | 1 |
| 22. | Здоровые зубы - врата здоровья               | 1 |
| 23. | Первая доврачебная помощь                    | 2 |
| 24. | Быть модным - значит быть здоровым           | 1 |

### Программа 8-11 классы

| № п/п | ТЕМА                                 | Количество часов |
|-------|--------------------------------------|------------------|
| 1.    | Наука о здоровье                     | 1                |
| 2.    | Режим труда и отдыха                 | 1                |
| 3.    | Основы рационального питания         | 2                |
| 4.    | Двигательная активность              | 1                |
| 5.    | Что ты знаешь о себе                 | 1                |
| 6.    | Сексуальное здоровье                 | 1                |
| 7.    | Планирование семьи                   | 1                |
| 8.    | Болезни поведения                    | 1                |
| 9.    | СПИД                                 | 1                |
| 10.   | Экология и здоровье                  | 2                |
| 11.   | Человек и медицина                   | 1                |
| 12.   | Первая доврачебная помощь            | 2                |
| 13.   | Зависимости и их влияние на человека | 3                |
| 14.   | Психология человека и здоровье       | 3                |
| 15.   | Основы личной и общественной гигиены | 9                |
| 16.   | Мода и здоровье                      | 1                |
| 17.   | Социология в медицине                | 1                |