

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