МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

ГОРОДА СУРГУТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МС  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | Согласовано  Зам. директора по ВВВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | Утверждено  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**Программа формирования культуры**

**здорового и безопасного образа жизни**

**«Научись спасать жизнь»,**

**реализуемая во внеурочной деятельности 7В класса**

**Классный руководитель: Лаптева Юлия Александровна**

**2019-2020 уч. год**

СУРГУТ, 2019

**1. Пояснительная записка**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Научись спасать жизнь» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения, обязательным компонентом  которого является внеурочная деятельность.

Программа рассчитана на 35 часов по 1 часу в неделю.

Человек – бесценное, уникальное явление во Вселенной. Человечество вызвало к  жизни  величайшие созидательные силы, оно же создало и гигантские средства разрушения, как мира, так и самого себя. Не  случайно в третьем тысячелетии на первый план, как главное условие жизнеспособности любой страны, выступает человеческий фактор. Обстановка общего кризиса социально-политических отношений, постоянная угроза террористических актов, рост наркомании и алкоголизма, ухудшение экологической среды, ухудшение здоровья, - все это требует неотложных контрмер.

По результатам многочисленных исследований здоровье школьников с 1 класса ухудшается, все больше с каждым годом его обучения в школе. Одна из причин – низкая двигательная активность и нахождение значительного времени в статичном сидячем положении за партой в школе, за компьютером дома. А ведь дети – это будущее нашего государства. Поэтому необходимо сделать акцент на активное формирование у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни, культуры здоровья.

***Здоровье****– это социокультурная характеристика человека, которая интегрирует системные элементы действенно-практической и смысловых сфер личности (жизнеспособность и внутренняя картина здоровья) и проявляется в успешности жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального).*

Следовательно, ***здоровый образ жизни****– это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.*

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Научись спасать жизнь» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, формирования безопасного поведения.

Реализация внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Научись спасать жизнь» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом, непосредственное формирование двигательных умений и навыков, целесообразное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса.

Программа состоит из шести блоков в начальной школе:

Блок 1 – Полезные привычки (1 – 4 класс)

Блок 2 – Ослепительная улыбка на всю жизнь (1 – 3 класс)

Блок 3- Пожарная безопасность (1 – 4 класс)

Блок 4- Разговор о полезном питании (1 – 4 класс)

Блок 5- Дорожная безопасность (1 – 4 класс)

Блок 6 – Уроки здоровья (4 класс)

Программа состоит из четырех блоков в 5-8 классах:

Блок 1 - Дорожная безопасность.

Блок 2 - Пожарная безопасность.

Блок 3 - Гигиена школьника.

Блок 4 – Здоровый образ жизни. Вредные привычки

**Цель программы:**

Сбережение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, внедрение в педагогическую практику на начальной ступени образования инновационных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих педагогических технологий в условиях введения ФГОС.

**Задачи:**

* Формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
* Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения.
* Формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.
* Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
* Обучение учащихся правилам поведения в случае возникновения пожара, формирование у них умений и навыков по применению первичных средств пожаротушения и оказания первой помощи пострадавшим.

Образовательная программа «Научись спасать жизнь» не задает строгой последовательности ее реализации.

Методика работы с детьми направлена на личностно-ориентированное взаимодействие с ребёнком и акцентирована на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Деятельность педагога направлена не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Занятия следует проводить в игровой форме с использованием  сказочных сюжетов и персонажей. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Формы и методы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Формы** |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы;  - Беседы и диспуты с классом или индивидуально;  - Читательские конференции;  - Мини-лекции; |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков;  - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;  - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;  - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;  - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы стимулирования | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение;  - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов | -  Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе);  - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе.

Программа предполагает как проведение регулярных недельных внеурочных занятий со школьниками, так и возможность организовать соревнования, досуги и др. Программа реализовывается с учетом того что аудиторские занятия составляют менее 50% всех планируемых занятий.

**Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);

-умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;

-умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

-проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

-проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

**Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

-планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

-анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

-управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

**Основные направления реализации программы:**

–    организация и проведение занятий по формированию безопасного поведения в разных ситуациях;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе.

**2. Содержание программы в 7 классе**

**Блок 1. Дорожная безопасность**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | «Зелёный нам дорогу открывает!» |
| 2 | Основные причины ДТП с учащимися. |
| 3 | Ответственность за нарушение правил дорожного движения |
| 4 | Дорога, элементы дороги |
| 5 | Дорожная разметка. |
| 6 | Перевозка детей. |
| 7 | Правила перехода улиц и дорог |
| 8 | Технические требования к велосипеду. Движение велосипедистов. |
| 9 | Как мы знаем ДТП |

**Блок 2. Пожарная безопасность**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Основные причины возникновения пожара. Опасные факторы при пожаре. |
| 2 | Действия при пожаре и взрыве |
| 3 | Первичные средства пожаротушения. |
| 4 | Пожар в школе |
| 5 | Действия при пожаре. |
| 6 | Действия при пожаре. |
| 7 | Основные поражающие факторы. |
| 8 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |
| 9 | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |

**Блок 3. Гигиена школьников**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** |
| 1 | Здоровые привычки – здоровый образ жизни |
| 2 | Кто наши враги? |
| 3 | Режим питания |
| 4 | Гигиена тела и души |
| 5 | Витамины. Зачем они нам? |
| 6 | Режим дня. |
| 7 | Утренняя гимнастика. |
| 8 | Водные процедуры. Закаливание. |
| 9 | Итоговое занятие, защита проекта |

**Блок 4. Здоровый образ жизни. Вредные привычки**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** |
| 1 | Вредные привычки и их преодоление |
| 2 | Привычки и здоровье. |
| 3 | Чипсы: хрустеть или не хрустеть?! |
| 4 | О вреде табачного дыма |
| 5 | Нравственное здоровье |
| 6 | Инфекционные заболевания. |
| 7 | Химия на десерт: о вредных пищевых добавках |
| 8 | Умеем отдыхать |

**3. Результаты обучения в 7 классе**

**В результате реализации программы у учащихся будут сформированы следующие компетенции:**

-умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);

-умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;

-умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

-проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

-проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Блок программы** | **Планируемые результаты (личностные):** |
|  |  | **У учащихся будут сформированы:** |
| 1 | Блок 1 – Дорожная безопасность. | Потребность сознательно выполнять правила дорожной безопасности. Ориентироваться в дорожных ситуациях; оценивать свое поведение на дороге; объяснить товарищу правила поведения на дороге. |
| 2 | Блок 2 – Пожарная безопасность. | Потребность сознательно выполнять в школе, на улице, дома правила пожарной безопасности.  Развитие у детей навыков грамотного отношения с огнём. |
| 3 | Блок 3 – Гигиена школьника. | Потребность в выполнении режима дня и правил гигиены. Понимание необходимости регулярного и правильного ухода за телом, с основными правилами первой помощи. |
| 4 | Блок 4 – Здоровый образ жизни. Вредные привычки. | Понятие о ценности своего здоровья и здоровья своей семьи. Начальные представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье человека. Элементарные представления о вредных привычках и факторах, влияющих на здоровье. |

**Метапредметные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

Регулятивные УУД:

• принимать и сохранять цель и учебную задачу; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

• планировать (в сотрудничестве с учителем и самостоятельно) свои действия для решения задачи;

• учитывать правило (алгоритм) в планировании и контроле способа решения;

• выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации (в заданиях учебника, справочном материале учебника — в памятках);

• контролировать процесс и результаты своей деятельности с учебным материалом, вносить необходимые коррективы;

• оценивать свои достижения, определять трудности, осознавать причины успеха и неуспеха и способы преодоления трудностей;

• адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами, другими лицами.

Познавательные УУД:

• осознавать познавательную задачу, решать её (под руководством учителя или самостоятельно);

• самостоятельно находить перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);

• использовать такие виды чтения, как ознакомительное, изучающее, поисковое; осознавать цель чтения;

• использовать знаково-символические средства (в том числе модели, схемы, таблицы) для решения учебных и практических задач; создавать и преобразовывать модели и схемы.

• пользоваться словарями и справочным материалом;

• осуществлять синтез как составление целого из их частей;

• овладевать общими способами решения конкретных задач;

• осуществлять анализ, синтез, сравнение, сопоставление, классификацию, обобщение языкового материала, как по заданным критериям, так и по самостоятельно выделенным основаниям;

• осуществлять аналогии между изучаемым предметом и собственным опытом;

• составлять простейшие инструкции, определяющие последовательность действий при решении задачи;

• строить несложные рассуждения, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы, формулировать их.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Блок программы** | **Планируемые результаты (познавательные):** |
| 1 | Блок 1 – Дорожная безопасность. | Элементарным навыкам дорожного движения  Правильно действовать при сложных ситуациях на дороге |
| 2 | Блок 2 – Пожарная безопасность. | Элементарным навыкам пожарной безопасности, оказания первой медицинской помощи  Правильно действовать при сигналах ГО и ЧС, эвакуации из здания. |
| 3 | Блок 3 – Гигиена школьника. | Элементарным навыкам по гигиене тела.  Выполнять правила личной гигиены. |
| 4 | Блок 4 – Здоровый образ жизни. Вредные привычки. | Ценить свое здоровье и здоровье других людей  Правильно питаться. Бороться с вредными привычками. |

**Коммуникативные УУД:**

• выражать свои мысли и чувства в устной и письменной форме;

• ориентируясь на задачи и ситуацию общения, соблюдая нормы литературного языка и нормы «хорошей» речи (ясность, точность, содержательность, последовательность выражения мысли и др.);

• ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, участвовать в диалоге, общей беседе, совместной деятельности (в парах и группах), договариваться с партнёрами о способах решения учебной задачи, приходить к общему решению, осуществлять взаимоконтроль, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; понимать зависимость характера речи от задач и ситуации общения;

• контролировать действия партнёра, оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;

• учитывать разные мнения и интересы и высказывать своё собственное мнение (позицию), аргументировать его, оценивать мысли, советы, предложения других людей, принимать их во внимание и пытаться учитывать в своей деятельности;

• строить монологическое высказывание с учётом поставленной коммуникативной задачи, применять приобретённые коммуникативные умения в практике свободного общения.

**Предметные результаты изучения образовательной программы «Научись спасать жизнь»:**

**Блок 1- Дорожная безопасность**

**Планируемые результаты:**

**Познакомятся:**

с самостоятельно разработанным маршрутом безопасности «Дом – школа – дом»;

с культурой дорожного движения;

с правилами пользования общественным транспортом;

с приоритетом движения транспортных средств;

с правила перевозки людей;

с правилами посадки, высадки пассажиров.

**Повторят:**

как правильно перейти через улицу;

изученные правила дорожного движения.

**Научатся:**

выбирать наиболее безопасный путь в школу и домой, переходить правильно дорогу;

правильно вести себя в общественном транспорте.

**Узнают:** об опасности перехода проезжей части перед близко идущими транспортными средствами; что такое тормозной путь автомобиля;

о правилах перехода улицы (дороги) при выходе из транспортных средств общего пользования;

о правиле езды на велосипедах

**Блок 2 - Пожарная безопасность**

**Планируемые результаты:**

**Познакомятся:**

с опасными факторами при пожаре: воздействием токсичных продуктов горения и открытого огня, нехваткой кислорода, высокой температурой, падающими частями строительных конструкций и взрывов;

с причинами возникновения пожаров и о последствиях пожаров;

с безопасными и опасными местами в здании при взрыве;

с правилами противопожарного режима дома и в школе;

с видами огнетушителей и областью их применения;

с опасными местами в школе и с планом эвакуации детей из школы;

с правилами поведения в случае обнаружения огня, появлении дыма;

с правилами оказания первой помощи;

с видами ожогов, степени ожогов;

с правилами противопожарного режима.

**Узнают:**

о действиях при пожаре и взрыве;

о мерах предосторожности при обращении с огнём;

о правилах безопасности в школе, дома, в общественных местах;

о соблюдении правил пожарной безопасности;

о порядке вызова пожарной охраны, оповещения людей о пожаре и эвакуации;

как оказывать первую помощь при ожогах.

**Блок 3. Гигиена школьника**

**Планируемые результаты:**

**Узнают:**

о новых видах заболеваний;

об иммунитете и укрепление иммунитета;

об аллергии и аллергенах, видах аллергии;

о видах травм

о видах кровотечений;

о правилах гигиены во время эпидемий;

об особенностях режима ученика второй смены;

**Повторят:**

понятие режим дня;

правила гигиены во время отдыха.

**Научится:**

следить за самочувствием;

различать виды заболеваний;

соблюдать правила личной гигиены во время эпидемий.

**Блок 4. Здоровый образ жизни. Вредные привычки**

**Планируемые результаты:**

**Узнают:**

основные факты о добавках в еду и чипсы;

основные факты о наркотических веществах;

о влиянии алкоголя и наркотических веществ на организм человека и последствия применения;

о видах давления и способах сопротивления давлению, как самостоятельно решать, чтобы правильно поступать в каждом случае;

о вреде фастфуда и его влияние на здоровье.

**Повторят:**

о ценности здоровья для человека;

о необходимости соблюдать режим дня, чередовать время занятий и отдыха;

о необходимости формирования полезных привычек.

понятие правильное питание, важность правильного питания для организма человека.

**Научатся:**

распознавать опасные ситуации, принимать верные решения; анализировать свои привычки;

обсуждать разные варианты решения проблемных ситуаций и их последствия;- обсуждать опасные для здоровья ситуации;- обсуждать опасные ситуации, связанные с употреблением наркотических веществ и алкоголя;

понимать, как важно сделать правильный выбор: не употреблять наркотические вещества и алкоголь;

«золотым правилам» питания, какая пища полезная, а какая нет.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | № п/п | Дата | | Тема занятия |
| план | факт |
| Блок 1.  Дорожная безопасность | 1 | 03.09.2019 |  | «Зелёный нам дорогу открывает!» |
| 2 | 10.09.2019 |  | Основные причины ДТП с учащимися. |
| 3 | 17.09.2019 |  | Ответственность за нарушение правил дорожного движения |
| 4 | 24.09.2019 |  | Дорога, элементы дороги |
| 5 | 01.10.2019 |  | Дорожная разметка. |
| 6 | 08.10.2019 |  | Перевозка детей. |
| 7 | 15.10.2019 |  | Правила перехода улиц и дорог |
| 8 | 22.10.2019 |  | Технические требования к велосипеду. Движение велосипедистов. |
| 9 | 05.11.2019 |  | Как мы знаем ДТП |
| Блок 2.  Пожарная безопасность | 10 | 12.11.2019 |  | Основные причины возникновения пожара. Опасные факторы при пожаре. |
| 11 | 19.11.2019 |  | Действия при пожаре и взрыве |
| 12 | 26.11.2019 |  | Первичные средства пожаротушения. |
| 13 | 03.12.2019 |  | Пожар в школе |
| 14 | 10.12.2019 |  | Действия при пожаре. |
| 15 | 17.12.2019 |  | Действия при пожаре. |
| 16 | 24.12.2019 |  | Основные поражающие факторы. |
| 17 | 14.01.2020 |  | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |
| 18 | 21.01.2020 |  | Ожоги. Виды поражений и оказание первой медицинской помощи. |
| Блок 3.  Гигиена школьников | 19 | 28.01.2020 |  | Здоровые привычки – здоровый образ жизни |
| 20 | 04.02.2020 |  | Кто наши враги? |
| 21 | 11.02.2020 |  | Режим питания |
| 22 | 18.02.2020 |  | Гигиена тела и души |
| 23 | 25.02.2020 |  | Витамины. Зачем они нам? |
| 24 | 03.03.2020 |  | Режим дня. |
| 25 | 10.03.2020 |  | Утренняя гимнастика. |
| 26 | 17.03.2020 |  | Водные процедуры. Закаливание. |
| 27 | 31.03.2020 |  | Итоговое занятие, защита проекта |
| Блок 4.  Здоровый образ жизни. Вредные привычки | 28 | 07.04.2020 |  | Вредные привычки и их преодоление |
| 29 | 14.04.2020 |  | Привычки и здоровье. |
| 30 | 21.04.2020 |  | Чипсы: хрустеть или не хрустеть?! |
| 31 | 28.04.2020 |  | О вреде табачного дыма |
| 32 | 05.05.2020 |  | Нравственное здоровье |
| 33 | 12.05.2020 |  | Инфекционные заболевания. |
| 34 | 19.05.2020 |  | Химия на десерт: о вредных пищевых добавках |
| 35 | 26.05.2020 |  | Умеем отдыхать |
|  |  |  |  |