**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УРОКОВ ОЗОЖ**

**7 класс**

Составлено на основе рабочей программы

учебного предмета «Основы здорового образа жизни»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Сроки |
|  | **Введение** | **1** |  |
| 1. | Предмет, задачи и перспективы курса «ОЗОЖ» | 1 |  |
|  | **Раздел 1. Самопознание** | **2** |  |
| 2. | Ткани. Органы, системы органов человека. *Практическая работа* «Тесты на координацию движений» | 1 |  |
| 3. | Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия). | 1 |  |
|  | **Раздел 2. Я и другие** | **3** |  |
| 4. | Положение личности в группе.Референтные группы. | 1 |  |
| 5. | Базовые компоненты общения. Виды и формы общения. | 1 |  |
| 6. | Межличностные взаимоотношения. Отношения между мальчиками и девочками. *Тренинг* на умение принимать самостоятельное решение. | 1 |  |
|  | **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний** | **3** |  |
| 7. | Гигиена тела и полости рта. Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены. Заболевание зубов, дёсен; меры их профилактики. | 1 |  |
| 8. | Гигиена труда и отдыха. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности. | 1 |  |
| 9. | Профилактика инфекционных заболеваний. Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового. | 1 |  |
|  | **Раздел 4. Питание и здоровье** | **3** |  |
| 10. | Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья. Пищевые риски, опасные для здоровья. | 1 |  |
| 11. | Сервировка стола, оформление блюд. Практическая работа « Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке». | 1 |  |
| 12. | Режим питания в течение рабочего дня. | 1 |  |
|  | **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма** | **3** |  |
| 13. | Безопасное поведение на дорогах.Правила движения велосипеда. Правила поведения на железнодорожных путях. | 1 |  |
| 14. | Бытовой и уличный травматизм. Правила поведения на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста. | 1 |  |
| 15. | Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях. Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. Психологическая служба доверия. | 1 |  |
|  | **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг** | **1** |  |
| 16. | Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения. Опасность самолечения. | 1 |  |
|  | **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)** | **1** |  |
| 17. | Жизненный стиль человека, зависимого от ПАВ. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ? | 1 |  |