**Рабочая программа**

**учебного предмета «Основы здорового образа жизни»**

 **(6-9 классы)**

Рабочая программа предмета «Основы здорового образа жизни» для 6-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897), междисциплинарной программой «Здоровье» для средних образовательных учреждений В.Н.Касаткина (рекомендована Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования министерства образования Российской Федерации) на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_.

Предмет «Основы здорового образа жизни» изучается на ступени основного общего образования в 6-9 классах в общем объеме 102 часа (при 34 неделях учебного года), в 6 классе - 17 часов, в 7 классе - 17 часов, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

1. **Планируемые результаты изучения предмета**

***1.1 Личностные результаты***

* знание обучающимися правил здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
* умение реализовывать теоретические познания на практике;
* умение отстаивать свою точку зрения;
* критичное отношение учащихся к своим поступкам, осознание ответственности за их последствия;
* понимание необходимости ответственного, бережного отношения к собственному здоровью;
* умение слушать и слышать другое мнение;

***1.2 Метапредметные результаты:***

**Регулятивные УУД:**

* определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности;
* выдвигать версии, выбирать средства достижения цели

**Познавательные УУД:**

* находить достоверную информацию в различных источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
* владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы

**Коммуникативные УУД:**

* самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
* излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами;
* понимать позицию другого, вести диалог;
* сознанно использовать речевые средства

***1.3 Предметные результаты***

* понимание индивидуальные особенности строения тела, тлосложения;
* умение распознавать такие состояния, как страх, высокая тревожность, агрессия, мысли о самоубийстве;
* умение подобрать гигиенические средства по уходу за телом и полостью рта;
* умение организовать собственное питание в течение рабочего дня;
* умение оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке;
* умение оказать элементарную помощь пострадавшему;
* умение безопасно переходить дорогу;
* уметь обращаться за плановой медицинской помощью в поликлинику;
* умение обращаться с лекарственными препаратами;
* сформированные навыки отказа от употребления ПАВ в группе

**Содержание учебного предмета «Основы здорового образа жизни»**

**6 класс**

**Введение**

Предмет, задачи и перспективы изучения курса «Основы здорового образа жизни» в 6 классе.

**Раздел 1. Самопознание**

*Телосложение.* Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врождённые аномалии в строении тела человека.

*Самопознание через ощущение, чувство и образ.* Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом.

**Раздел 2. Я и другие**

*Положение личности в группе.* Типологизация групп.

*Базовые компоненты общения.* Произвольное и непроизвольное внимание, активное слушание.

*Межличностные взаимоотношения*. Способы реагирования на критику.

*Тактика взаимодействия.* Диктат. Семья и её функции.

**Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

*Гигиена тела.* Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями. Гигиена полости рта. Выбор зубной щётки и зубной пасты.

*Гигиена труда и отдыха.* Признаки утомления и методы его снятия

Сон как наиболее эффективный отдых.

*Профилактика инфекционных заболеваний*. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний.

**Раздел 4. Питание и здоровье**

*Питание – основа жизни.* Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания.

*Гигиена питания.* Болезни, передаваемые через пищу. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд.

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

*Безопасное поведение на дорогах.* Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке.

Факторы, способствующие обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.

*Поведение в экстремальных ситуациях.* Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

*Выбор медицинских услуг.* Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации.

Обращение с лекарственными средствами. Правила употребления лекарственных препаратов.

**Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)**

Последствия употребления ПАВ. Болезни, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ.

**Перечень практических работ и тренингов**

***Практические работы:***

1. Тесты на гибкость.

2. Оценить правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.

***Тренинги:***

1. Тренинг на умение применять правила коммуникации в модельной ситуации.

**7 класс**

**Введение**

Предмет, задачи и перспективы изучения курса «Основы здорового образа жизни» в 7 классе.

**Раздел 1. Самопознание**

*Телосложение*. Ткани. Органы, системы органов человека. Взаимосвязь строения и функций основных систем органов.

*Самопознание через ощущение, чувство, образ.* Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия).

**Раздел 2. Я и другие**

*Положение личности в группе.* Референтные группы.

*Базовые компоненты общения*. Виды и формы общения.

*Межличностные взаимоотношения*. Отношения между мальчиками и девочками.

*Тактика взаимодействия.* Конструктивная критика, поддержка, убеждение. Права и обязанности ребёнка в семье.

**Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

*Гигиена тела*. Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены.

*Гигиена полости рта.* Заболевание зубов, дёсен; меры их профилактики.

*Гигиена труда и отдыха.* Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности.

*Профилактика инфекционных заболеваний.* Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.

**Раздел 4. Питание и здоровье**

*Питание-основа жизни.* Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья. Пищевые риски, опасные для здоровья.

*Гигиена питания.* Сервировка стола, оформление блюд. Режим питания в течение рабочего дня.

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

*Безопасное поведение на дорогах.* Правила движения велосипеда. Правила поведения на железнодорожных путях.

*Бытовой и уличный травматизм.* Правила поведения на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста.

*Поведение в экстремальных ситуациях.* Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях. Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. Психологическая служба доверия.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

*Выбор медицинских услуг.* Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения

*Обращение с лекарственными препаратами*. Опасность самолечения.

**Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)**

*Зависимость от ПАВ.* Жизненный стиль человека, зависимого от ПАВ.

*Последствия от употребления ПАВ.* Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ?

**Перечень практических работ и тренингов**

***Практические работы:***

1. Тесты на координацию движений.

2.Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке.

***Тренинги:***

1. Тренингна умение принимать самостоятельное решение.

**8 класс**

**Введение**

Предмет, задачи и перспективы изучения курса «Основы здорового образа жизни» в 8 классе.

**Раздел 1. Самопознание**

*Телосложение*. Особенности функционирования различных систем органов человека. Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления.

*Самопознание через ощущение, чувство, образ.* Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей.

**Раздел 2. Я и другие**

*Положение личности в группе.* Формальные и неформальные группы.

*Базовые компоненты общения*. Вербальное и невербальное общение.

*Межличностные взаимоотношения*. Конфликты с родителями, друзьями, учителями. *Тактика взаимодействия.* Конфронтация. Психологический климат семьи.

**Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

*Гигиена тела*. Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами.

*Гигиена полости рта.* Питание и здоровье зубов.

*Гигиена труда и отдыха*. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

*Профилактика инфекционных заболеваний.* Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления. Профилактика.

**Раздел 4. Питание и здоровье**

*Питание-основа жизни.* Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и фруктов в рационе человека.

 *Гигиена питания.* Значение режима питания в сохранении здоровья. Традиции приёма пищи в разных странах.

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

*Безопасное поведение на дорогах.* Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса (троллейбуса, маршрутного такси). Опасность движения группой.

*Бытовой и уличный травматизм .* Воздействие электрического тока на организм. Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание I медицинской помощи.

*Поведение в экстремальных ситуациях.* Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

*Выбор медицинских услуг.* Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Обязательное медицинское страхование.

*Обращение с лекарственными препаратами.* Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.

**Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)**

*Зависимость от ПАВ.* Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.

*Последствия от употребления ПАВ.* Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах.

**Перечень практических работ и тренингов**

***Практические работы:***

1. Тесты на силу.

2. Составление индивидуального меню на неделю, с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ.

***Тренинги:***

1. Тренингна определение степени конфликтности.

**9 класс**

**Введение**

Предмет, задачи и перспективы изучения курса «Основы здорового образа жизни» в 9 классе.

**Раздел 1. Самопознание**

*Телосложение.* Саморегуляция систем органов человека. Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания.

*Cамопознание через ощущение, чувство, образ*. Взаимосвязь физического и психологического здоровья.

**Раздел 2. Я и другие**

*Положение личности в группе.* Роль лидера в формальной и неформальной группе.

*Базовые компоненты общения.* Особенности общения подростков в группе.

*Межличностные взаимоотношения.* Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.

*Тактика взаимодействия.* Групповое давление. Способы манипулирования людьми. Правовые аспекты семейного взаимодействия.

**Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

*Гигиена тела*. Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.

*Гигиена полости рта.* Профилактические осмотры у стоматолога.

*Гигиена труда и отдыха*. Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире.

*Профилактика инфекционных заболеваний.* Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём.

**Раздел 4. Питание и здоровье**

*Питание-основа жизни.* Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье.

*Гигиена питания.* Питание во время экзаменов, в походах. Правила поведения в местах общественного пользования.

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

*Безопасное поведение на дорогах.* Безопасное поведение в транспорте-зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

*Бытовой и уличный травматизм.* Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой). Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации.

*Поведение в экстремальных ситуациях.* Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горевания и печали.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

*Выбор медицинских услуг.* Альтернативная медицина, влияние на организм человека. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров.

*Обращение с лекарственными препаратами*. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

**Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)**

*Зависимость от ПАВ.* Употребление ПАВ, как ложный путь решения жизненных проблем.

*Последствия от употребления ПАВ.* Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.

**Перечень практических работ и тренингов**

***Практические работы:***

1. Тесты на выносливость.

2. Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.

***Тренинги:***

1. Тренинг на умение противостоять групповому давлению.

**3. Тематическое планирование**

**6 класс – 17 часов (0,5 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **Введение** | **1** |
| 1. | Предмет, задачи и перспективы курса «ОЗОЖ» | 1 |
|  | **Раздел 1. Самопознание**  | **2** |
| 2. | Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врождённые аномалии в строении тела человека. *Практическая работа* «Тесты на гибкость». | 1 |
| 3. | Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом. | 1 |
|  | **Раздел 2. Я и другие** | **3** |
| 4. |  Типологизация групп. | 1 |
| 5. | Произвольное и непроизвольное внимание, активное слушание. | 1 |
| 6. | Способы реагирования на критику. *Тренинг* на умение применять правила коммуникации в модельной ситуации. | 1 |
|  | **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**  | **3** |
| 7. | Гигиена тела и полости рта.Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом и зубами. Уход за ногтями. | 1 |
| 8. | Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых. | 1 |
| 9. | Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний | 1 |
|  | **Раздел 4. Питание и здоровье** | **3** |
| 10. | Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания. | 1 |
| 11. | Болезни, передаваемые через пищу | 1 |
| 12. | *Практическая работа* «Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке». Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и блюд. | 1 |
|  | **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма** | **3** |
| 13. | Безопасное поведение на дорогах.Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора.Переход улицы на регулируемом перекрёстке | 1 |
| 14. | Бытовой и уличный травматизм. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты | 1 |
| 15. | Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. | 1 |
|  | **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг** | **1** |
| 16. | Выбор медицинских услуг. Обращение с лекарственными препаратами. | 1 |
|  | **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)** | **1** |
| 17. | Последствия употребления ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ | 1 |

**7 класс – 17 часов (0,5 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **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 |

**8 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **Введение** | **1** |
| 1. | Предмет, задачи и перспективы курса «ОЗОЖ» | 1 |
|  | **Раздел 1. Самопознание**  | **3** |
| 2. | Особенности функционирования различных систем органов человека. *Практическая работа* «Тесты на силу». | 1 |
| 3. | Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления. | 1 |
| 4. | Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей. | 1 |
|  | **Раздел 2. Я и другие** | **6** |
| 5. | Формальные и неформальные группы. | 1 |
| 6. | Вербальное и невербальное общение. | 1 |
| 7. | Конфликты с родителями, друзьями, учителями. | 1 |
| 8. | Тактика взаимодействия. Конфронтация. | 1 |
| 9. | *Тренинг* на определение степени конфликтности. | 1 |
| 10. | Психологический климат семьи.  | 1 |
|  | **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**  | **7** |
| 11. | Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. | 1 |
| 12. | Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами. | 1 |
| 13. | Питание и здоровье зубов. | 1 |
| 14. | Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. | 1 |
| 15. | Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. | 1 |
| 16. | Механизмы защиты организма .Иммунитет.«Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета.  | 1 |
| 17. | Туберкулёз, его проявления. Профилактика. | 1 |
|  | **Раздел 4. Питание и здоровье** | **5** |
| 18. | Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. | 1 |
| 19. | Значение овощей и фруктов в рационе человека. | 1 |
| 20. | Значение режима питания в сохранении здоровья. | 1 |
| 21. | *Практическая работа* «Составление индивидуального меню на неделю, с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ» | 1 |
| 22. | Традиции приёма пищи в разных странах. | 1 |
|  | **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма** | **7** |
| 23. | Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса (троллейбуса, маршрутного такси). | 1 |
| 24. | Опасность движения группой. | 1 |
| 25. | Воздействие электрического тока на организм. | 1 |
| 26. | Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание I медицинской помощи. | 1 |
| 27. | Поведение в незнакомой природной среде. | 1 |
| 28. | Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). | 1 |
| 29. | Поведение при угрозе террористического акта. | 1 |
|  | **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг** | **3** |
| 30. | Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. | 1 |
| 31. | Обязательное медицинское страхование. | 1 |
| 32. | Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. | 1 |
|  | **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)** | **2** |
| 33. | Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.  | 1 |
| 34. | Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах. | 1 |

**9 класс – 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **Введение** | **1** |
| 1. | Предмет, задачи и перспективы курса «ОЗОЖ» | 1 |
|  | **Раздел 1. Самопознание**  | **3** |
| 2. | Саморегуляция систем органов человека. *Практическая работа* «Тесты на выносливость». | 1 |
| 3. | Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания.  | 1 |
| 4. | Взаимосвязь физического и психологического здоровья. | 1 |
|  | **Раздел 2. Я и другие** | **6** |
| 5. | Роль лидера в формальной и неформальной группе. | 1 |
| 6. | Особенности общения подростков в группе. | 1 |
| 7. | Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. | 1 |
| 8. | Тактика взаимодействия. Групповое давление. Способы манипулирования людьми. | 1 |
| 9. | *Тренинг* на умение противостоять групповому давлению. | 1 |
| 10. | Правовые аспекты семейного взаимодействия. | 1 |
|  | **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**  | **7** |
| 11. | Правила личной гигиены подростков. | 1 |
| 12. | Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. | 1 |
| 13. | Профилактические осмотры у стоматолога. | 1 |
| 14. | Оптимальные условия труда. | 1 |
| 15. | Микроклимат в классе, квартире. | 1 |
| 16. | Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. | 1 |
| 17. | Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. | 1 |
|  | **Раздел 4. Питание и здоровье** | **5** |
| 18. | Традиции национальной кухни. | 1 |
| 19. | Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. | 1 |
| 20. | Питание во время экзаменов, в походах. | 1 |
| 21. | *Практическая работа* «Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания. | 1 |
| 22. | Правила поведения в местах общественного пользования. | 1 |
|  | **Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма** | **7** |
| 23. | Безопасное поведение в транспорте-зоне повышенного риска. | 1 |
| 24. | Ответственность за нарушение правил дорожного движения. | 1 |
| 25. | Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой).  | 1 |
| 26. | Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации. | 1 |
| 27. | Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. | 1 |
| 28. | Травматизм при конфликтах. | 1 |
| 29. | Поведение в ситуациях горевания и печали. | 1 |
|  | **Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг** | ***3*** |
| 30. | Альтернативная медицина, влияние на организм человека. | 1 |
| 31. | Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. | 1 |
| 32. | Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. | 1 |
|  | **Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ)** | **2** |
| 33. | Употребление ПАВ, как ложный путь решения жизненных проблем. | 1 |
| 34. | Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ. | 1 |