**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УРОКОВ ОЗОЖ**

**6 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. | 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 |  |