**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**УРОКОВ ОЗОЖ**

**8 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** | **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 |  |