

Пояснительная записка

Программа разработана для 7 класса и включает в себе 7 основных разделов и учитывает те изменения, которые подросток замечает в себе и в окружающих. В программе особое внимание уделено о значении питания, физкультуры и отдыха. Также разъясняется важность личной гигиены. Основательно обсуждается курение и наркотики. В программе даётся деловая информация о факторах, которые оказывают влияние на личный выбор подростка. Даётся чёткое понимание последствий приёма ПАВ (психоактивных веществ).

Навыки первой помощи относятся к числу основных гражданских умений. Подростка вдохновляют подумать о здоровье не только с личной позиции, но ис точки зрения всего общества, о влиянии СМИ на здоровое поведение и этические проблемы, связанные со здоровьем.

В заключении даётся обзор о влиянии стратегического запаса здоровья человека на всю его жизнь. Задания учебника помогают пониманию основных вопросов, с их помощью можно повторить пройденный материал. Обучение должно стать примером взаимовлияния учителя и учеников, в центре которого были бы вопросы, поднятые учёбой и самой жизнью.

Планирование учебного материала **по предмету «Здоровый образ жизни»**

7 класс

1. Введение в курс основы здоровой жизни – 1 час:

- Взросление – 1 час
- Вместе не страшно – 1 час
- Обобщение материала – 1 час

2. Здоровое питание

- Энергия – горючее организма – 1 час
- Разнообразная пища – 1 час
- Обобщение материала – 1 час

3. Физкультура даёт здоровье

- Физкультура - источник здоровья – 1 час
- Над формой стоит потрудиться – 1 час
- Опасности физкультуры – 1 час
- Отдыхать – важно – 1 час

- Обобщение материала – 1 час

4. Позаботься о себе

- На свою жизнь можно повлиять – 1 час
- Уход за телом – 2 часа
- Уход за лицом и волосами – 1 час
- Уход за зубами и полостью рта – 2 часа
- Обобщение материала – 1 час

5. Болезни, которые нас беспокоят

- Организм требует ухода – 1 час
- Возбудители болезней – 1 час
- Как защищается организм – 1 час
- Инфекционные болезни – 2 часа
- Хронические болезни и недуги – 1 часа
- Обобщение материала – 1 час

6. Психотропные вещества

- Не попади в зависимость – 1 час
- Опасности табака известны всем – 1 часа
- Алкоголь не поможет – 1 час
- Сведения о наркотиках – 1 час
- Обобщение материала – 1 час

7. Линия жизни

- Физическое и психическое развитие человека – 1 час
- Обобщение материала – 1 час
- ***Обобщающий урок по курсу «Основы здоровой жизни: 7 класс» - 1 час***

Итого – 34 часа