

Министерство образования и науки Республики Коми

«РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ВЕЛОДАН ШОРИН»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛОДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

ЛОЗЫМСКИЙ ФИЛИАЛ

УЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ БОЛЬНИЦА»
УКП «РДБ»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждена
приказом ГОУ РК «РЦО»
от 31.08.2023 № 165

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Разговор о здоровье»

Основное общее образование
5-6 классы

Срок реализации программы – 1 год

Сыктывкар 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» (далее – Рабочая программа) на уровне основного общего образования для обучения учащихся 5-6 классов Лозымского филиала и У КП «РДБ» ГОУ РК «РЦО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, федеральной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности составлена с учётом:

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПин 2.4.3648-20);

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» направлена на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве школы (безопасности жизни и здоровья школьников).

Целью учебного курса внеурочной деятельности является формирование социального опыта школьника, осознание им необходимости уметь применять полученные знания в нестандартной ситуации.

Рабочая программа способствует решению следующих задач:

- развитие качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки поведения в опасных для здоровья и жизни ситуациях, развитие умения предвидеть последствия своего поведения;
- формирование представлений о причинах возникновения опасных ситуаций, правилах безопасного поведения в них;
- воспитание чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- воспитание способности к восприятию и оценке жизненных ситуаций, таящих в себе опасность, и приобретение опыта их преодоления.

Актуальность учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» обусловлена ее практической значимостью. Рабочая программа ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации, благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Рабочая программа содержит:

- содержание учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»;
- планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»;
- тематическое планирование, составленное с учетом рабочей программы воспитания, обеспечивающее реализацию календарного плана воспитательной работы (далее – КПВР) (модуль «Внеурочная деятельность»).

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» направлена на формирование функциональной грамотности обучающихся, уровня знаний, умений и навыков, обеспечивающих нормальное функционирование личности в системе социальных отношений, который считается минимально необходимым для осуществления жизнедеятельности личности в конкретной культурной среде, развитие креативного

мышления обучающихся как одной из составляющих функциональной грамотности, способствует продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, нового знания, эффективного выражения воображения.

Содержание рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности предусматривает:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;

- поддержку средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми;

- поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами.

Программа рассчитана на 17 часов (по 0,5 часа в неделю). В виду специфики организации обучения в Лозымском филиале и У КП «РДБ» занятия проводятся 1 раз в 2 недели (по 1 часу) согласно утверждённому расписанию.

Формы организации учебных занятий: дискуссии, викторины, конкурсы-соревнования, развлекательные игры, сбор информационного материала, выставки творческих работ, конкурсы рисунков; игры-путешествия, видеоэкскурсии.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности предусматривает проведение промежуточной аттестации обучающихся, находящихся на длительном лечении, в форме защиты проекта.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье»

1. Основы здорового образа жизни.

Здоровье человека. Составные аспекты здоровья (физический, эмоциональный, интеллектуальный, личностный, социальный, духовный), их взаимосвязи. Ответственность человека за свое здоровье и здоровье окружающих.

Организация рабочего места. Школьный портфель. Питание. Режим дня. Игры и прогулки. Что такое гиподинамия. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ». *КПВР День знаний.*

Практические занятия. Составление индивидуального режима дня. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление памятки школьника «Здоровый образ жизни». «Составление меню на неделю». Мини-проект «Школьный портфель».

2. Сохранение собственной безопасности.

Опасные природные явления (гроза, гололёд, снежный занос, метель) и правила безопасного поведения до и во время опасных природных явлений. Безопасность на водоемах. Осень, зима, весна, лето.

Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни Безопасное обращение с бытовыми приборами, бытовым газом, средствами бытовой химии. Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и профилактика возникновения криминальной ситуации. Участники дорожного движения. Правила поведения участников дорожного движения.

Практические занятия. Изучение правил безопасного поведения до и во время опасных природных явлений. Учимся падать! Осторожно! Солнце! Что нужно есть и пить, как выжить в условиях жары. Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни Службы экстренной срочной помощи.

Разработка буклета «Безопасность в повседневной жизни. Опасные ситуации в жилище». Составление безопасного маршрута от дома до школы.

Как находить выход из сложной ситуации. Как преодолеть страх. Разработка буклета «Как себя вести в опасных криминальных ситуациях».

3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи.

Первая доврачебная помощь. Виды травм и оказание первой помощи Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. *КПВР День спасателя Российской Федерации.*

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. *КПВР День российской науки.*

Бактерии, вирусы и человек. Бактерии и вирусы - возбудители заболеваний. Инфекционные заболевания. Пути распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний. Меры предупреждения распространенных заболеваний. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. Домашняя аптечка.

Практические занятия: «Изготовление защитной маски в домашних условиях» «Оказание первой помощи при травмах», «Если ранили друга, перевязывает подруга». Разработка серии буклетов «Первая медицинская помощь». Оказание первой помощи при ушибах. Оказание первой медицинской помощи при ссадинах, носовом кровотечении. Разработка буклетов «Правила поведения при нападении собаки. «Оказание первой помощи при укусах насекомых» «Изготовление защитной маски в домашних условиях» Что нужно знать о лекарствах.

4. Безопасный отдых.

Природа и человек. Общение с живой природой – естественная потребность человека для развития своих духовных и физических качеств. Активный отдых на природе и необходимость подготовки к нему. Ориентирование на местности. Способы определения

сторон горизонта. Определение своего места нахождения и направления движения на местности. Порядок движения по маршруту. *КПВР Всемирный день здоровья.*

В мире ориентиров. Компас. Топографические знаки и их назначение. Правила ориентирования по компасу. Подготовка к выходу на природу Личное снаряжение. Клещи. Лекарственные растения. Ядовитые растения (Борщевик сосновского). Грибы.

Практические занятия: Способы определения сторон горизонта. Ориентирование на местности Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня. Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков. Что взять с собой в поход? Определение необходимого снаряжения для похода. Дискуссия на тему «Лечит болезни врач, но излечивает природа». Заочная экскурсия в аптеку. Составление кроссворда «Лекарственные растения». Игра-соревнование на знание правил пожарной безопасности. Разбор жизненных ситуаций. Промежуточная аттестация. Защита проекта.

Планируемые результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» на уровне основного общего образования

ФГОС ООО устанавливает требования к трем группам результатов освоения обучающимися программ основного общего образования: личностным, метапредметным и предметным.

Личностными результатами изучения данного курса являются:

1. Патриотическое воспитание:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга — защите Отечества.

2. Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;
- понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

3. Духовно-нравственное воспитание:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;
- развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

4. Эстетическое воспитание:

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;
- формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);
- установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;
- укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

- установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

- освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Метапредметные результаты

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности:

- называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, рациональная организация труда и полноценного отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние;

- использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей;

- владеть приёмами оказания первой помощи человеку при потере сознания, солнечном и тепловом ударе, отравлении, утоплении, кровотечении, травмах мягких тканей, костей скелета, органов чувств, ожогах и отморожениях;

- демонстрировать на конкретных примерах связь знаний наук о человеке со знаниями предметов естественно-научного и гуманитарного циклов, различных видов искусства; технологии, ОБЖ, физической культуры.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье» обучающиеся

научатся:

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;

- аргументировать, приводить доказательства зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды;

- использовать приемы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, ядовитыми растениями, укусах животных; рациональной организации труда и отдыха;

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

получат возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы и способы организации урочной деятельности, направленные на реализацию КПВР
1. Основы здорового образа жизни - 4ч.					<p>- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;</p> <p>- поддержка средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми;</p> <p>- поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами.</p>
1.	Мой образ жизни. Режим дня. КПВР День знаний.	1	Практическая работа «Составление индивидуального режима дня». Разработка собственного режима дня с учётом школьных занятий. Конкурс плакатов «Мы за ЗОЖ».	https://vita.mosmetod.ru/page14304483.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/ https://vita.mosmetod.ru/zoj_video#!/tab/319957974-1	
2.	Организация рабочего места.	1	Мини-проект «Школьный портфель»	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/02/25/nauchno-issledovatel'skaya-rabota-pravda-o-shkolnom-portfele	
3.	Движение – это жизнь.	1	Практическая работа. На зарядку становись! Составление комплекса утренней гимнастики.	https://vita.mosmetod.ru/dvig_activ_infograf https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/main/262644/	
4.	Здоровое питание – отличное настроение. Проблемы здоровья, связанные с неправильным питанием	1	Практическая работа «Составление меню на неделю». Беседа. Мини-проект «Мы не дружим с сухояткой».	https://vita.mosmetod.ru/zoj_video#!/tab/319957974-3	
2. Сохранение собственной безопасности – 4 ч.					

5.	Опасные природные явления (гроза, гололёд, снежный занос, метель) Погодные условия и безопасность человека.	1	Практическое занятие. Изучение правил безопасного поведения до и во время опасных природных явлений. Учимся падать! Осторожно! Солнце! Что нужно есть и пить, как выжить в условиях жары.	https://vita.mosmetod.ru/page14304060.html https://infourok.ru/videouroki/2118 https://infourok.ru/videouroki/2123 https://infourok.ru/videouroki/2146
6.	Безопасность в быту.	1	Практическая работа: разбор ситуаций Опасные и аварийные ситуации, которые могут возникнуть в жилище в повседневной жизни Службы экстренной срочной помощи. Практическая работа: Разработка буклета «Безопасность в повседневной жизни. Опасные ситуации в жилище».	https://vita.mosmetod.ru/bezop_sreda_glavn
7.	Меры личной безопасности при общении с незнакомыми людьми и	1	Практическая работа. Составление безопасного маршрута от	https://vita.mosmetod.ru/bezop_sreda_glavn

	профилактика возникновения криминальной ситуации.		дома до школы. Практическая работа. Как находить выход из сложной ситуации. Как преодолеть страх. Практическая работа. Разработка буклета «Как себя вести в опасных криминальных ситуациях».		
8.	Участники дорожного движения.	1	Правила поведения участников дорожного движения решение ситуативных задач.	https://vita.mosmetod.ru/bezop_sreda_glavn	
3. Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи – 5 ч.					
9.	Первая помощь при травмах.	1	Практическая работа «Оказание первой помощи при травмах» Практическое занятие «Если ранили друга, перевяжет подруга».	https://vita.mosmetod.ru/page14296173.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/main/114027/ https://vita.mosmetod.ru/perv_pom_glavn	
10.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	1	Практическая работа. Разработка серии буклетов «Первая медицинская помощь». Оказание первой помощи при ушибах.	https://vita.mosmetod.ru/perv_pom_glavn	

			Оказание первой медицинской помощи при ссадинах, носовом кровотечении.		
11.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. <i>КПВР День спасателя Российской Федерации.</i>	1	Беседа, просмотр и обсуждение презентации.	https://vita.mosmetod.ru/perv_pom_glavn https://www.youtube.com/watch?v=jOU3hFXP6aI	
12.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. <i>КПВР День российской науки.</i>	1	Дебаты на тему «Пчела – опасное или полезное насекомое для человека». Практическая работа. Разработка буклетов «Правила поведения при нападении собаки. «Оказание первой помощи при укусах насекомых».	https://vita.mosmetod.ru/perv_pom_glavn	
13.	Бактерии и вирусы. Инфекционные заболевания. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	1	Практическая работа «Изготовление защитной маски в домашних условиях» Дискуссия «Что нужно знать о лекарствах».	https://vita.mosmetod.ru/perv_pom_glavn https://vita.mosmetod.ru/page14304483.h	
4. Безопасный отдых – 4 ч.					
14.	Активный отдых на природе и необходимость подготовки к	1	Практическая работа. Способы определения сторон	https://vita.mosmetod.ru/page14304060.html https://vita.mosmetod.ru/page1430	

	нему. Как не заблудиться в лесу? <i>КПВР Всемирный день здоровья.</i>		горизонта. Ориентирование на местности. Подготовка пешеходного маршрута похода выходного дня. Чтение условных знаков. Игры и тренинги на запоминание условных знаков.	4060.html	
15.	Осторожно, клещи! Турист – друг природы.	1	Составление памятки «Что взять с собой в поход?» Определение необходимого снаряжения для похода.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnost-i/2014/09/05/prezentatsiya-ostorozhno	
16.	Лекарственные растения. Ядовитые растения.	1	Дискуссия на тему «Лечит болезни врач, но излечивает природа». Заочная экскурсия в аптеку. Составление кроссворда «Лекарственные растения»	https://infourok.ru/prezentaciya-virtualnaya-ekskursiya-zelyonaya-apteka-2034627.html61daV8cr&index=8	
17.	Безопасный костер. Промежуточная аттестация.	1	Игра-соревнование на знание правил пожарной безопасности. Разбор жизненных ситуаций. Защита проекта.	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/5691473	