

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Свищевки им.П.И.Мацыгина Белинского района Пензенской области

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 19.08 2022г



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
Духовно-нравственного направления
«Культура здоровья»
9 класс
Муниципального общеобразовательного учреждения
Средней общеобразовательной школы с.Свищевки им.П.И.Мацыгина
Белинского района Пензенской области.

Учитель: Гуськова Л.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности в 9 классе «Культура здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования и авторской программы О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г.

Цель курса: сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи

Образовательные:

- - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
 - - обучение ребенка самопознанию;
 - - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
 - - обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
 - - обучение здоровому питанию;
 - - формирование физической культуры личности;
 - - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Место предмета в учебном плане

Авторская программа О.Ф.Жукова «Культура здоровья» 2011г для 9 класса рассчитанная на 34 часа в год
 На изучение курса Культура здоровья в 9 классе отводится 1 час в неделю. Курс рассчитан на 34 часа

Программа состоит из шести разделов:

Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; профилактика ПАВ – зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание;

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала. **К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Роль курса в достижении учащимися планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с обучающимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Распределение количества часов по изучаемым темам 9 класс

| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
|------------------|---|-----------------------------|
| I. | Здоровье, здоровый образ жизни | 8 |
| 1. | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». | 2 |
| 2. | Продукты питания в разных культурах. | 1 |

| | | |
|-------------|---|----------|
| 3. | Традиции национальной кухни. | 1 |
| 4. | Двигательный режим. | 1 |
| 5. | Биологические ритмы организма. | 1 |
| 6. | Утомление и переутомление. | 1 |
| 7. | Условия труда и отдыха. | 1 |
| II. | Обучение самопознанию | 4 |
| 1. | Знание своего тела. | 1 |
| 2. | Осознание и признание себя | 1 |
| 3. | Самопознание через ощущение, чувство, образ | 1 |
| 4. | Самоуважение и самооценка. | 1 |
| III. | Межличностное общение | 4 |
| 1. | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. | 1 |
| 2. | Базовые компоненты общения. | 1 |
| 3. | Виды и формы общения. | 1 |
| | | |
| | | |

| | | |
|------------|--|----------------|
| 4. | Отношения между мальчиками и девочками. | 1 |
| IV. | Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев | 9 |
| 1. | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. | 1 |
| 2. | Безопасное поведение на дорогах. | 1 |
| 3. | Факторы, приводящие к травматизму. | 1 |
| 4. | Способы оказания доврачебной помощи. | 2 |
| 5. | Безопасное поведение в транспорте. | 1 |
| 6. | Экстремальные ситуации криминального характера. | 1 |
| 7. | Экстремальные ситуации аварийного характера. | 1 |
| 8. | Поведение в природной среде. | 1 |
| V. | Профилактика ПАВ — зависимостей | 5 |
| 1. | Почему люди употребляют ПАВ. Аспекты курения | 1 |
| 2. | Последствия курения. Влияние курения на потомство. | 2 |
| 3. | Злоупотребление алкоголем | 1 |
| 4. | Привычка сохранять здоровье. | 1 |
| VI. | Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание. | 4 |
| 1. | Близкие отношения и связанные с ними риски. | 1 |
| 2. | Семья, брак, функции семьи | 1 |
| 3. | Семейные стили воспитания | 2 |
| | ИТОГО ЧАСОВ | 34 часа |

Календарно-тематическое планирование

| 9класс | | | | | |
|---|---|------|---|---------------|-----------------------|
| № | Тема | Часы | Содержание | Дата по плану | Дата проведения факт. |
| Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – 8 часов | | | | | |
| 1. | Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». | 2 | Значение хорошего здоровья для общества | 02.09. | |
| 2. | Продукты питания в разных культурах. | 1 | Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах | 09.09. | |
| 3. | Традиции национальной кухни. | 1 | Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. | 16.09. | |
| 4. | Двигательный режим. | 1 | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. | 23.09 | |
| 5. | Биологические ритмы организма. | 1 | Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. | 30.09. | |
| 6. | Утомление и переутомление. | 1 | Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. | 07.10. | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--------|--|
| 7 | Условия труда и отдыха. | 1 | Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания | 14.10. | |
| Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ – 4 часа | | | | | |
| 8 | Знание своего тела. | 1 | Индивидуальные особенности строения и развития человека | 21.10. | |
| 9. | Осознание и признание себя | 1 | Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей. | 11.11. | |
| 10. | Самопознание через ощущение, чувство, образ | 1 | Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности переживания отчуждения) Стресс, его психологические, физиологические проявления, способы совладения со стрессом. | 18.11. | |
| 11. | Самоуважение и самооценка. | 1 | Мои ценности. Я принимаю решения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. | 25.11. | |
| Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ – 4 часа | | | | | |
| 12. | Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. | 1 | Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой. | 02.12. | |
| 13. | Базовые компоненты общения. | 1 | Что такое общение. Виды общение. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения. | 09.12. | |
| 14. | Виды и формы общения. | 1 | Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми. | 16.12. | |
| 15 | Отношения между | 1 | Психологические особенности взаимоотношений мальчиков | 23.12. | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--------|--|
| | мальчиками и девочками. | | и девочек. Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола. | | |
| Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ – 9 часов | | | | | |
| 16 | Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. | 1 | Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. | 13.01. | |
| 17 | Безопасное поведение на дорогах. | 1 | Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. | 20.01. | |
| 18. | Факторы, приводящие к травматизму. | 1 | Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Правила безопасного проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. | 27.01. | |
| 19. | Способы оказания доврачебной помощи. | 2 | Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде | 03.02. | |
| 20. | Безопасное поведение в транспорте. | 1 | Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице | 10.02. | |
| 21. | Экстремальные ситуации криминального характера. | 1 | Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах | 17.02. | |
| 22. | Экстремальные ситуации аварийного характера. | 1 | Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. | 02.03. | |
| 23 | Поведение в природной среде. | 1 | Экология и экологическая безопасность Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России | 16.03. | |

Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ – 5 часа

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--------|--|
| 24 | Почему люди употребляют ПАВ. Аспекты курения | 1 | История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Почему люди начинают курить. Почему люди продолжают курить. | 30.03. | |
| 25 | Влияние курения на потомство. | 2 | Просмотр видеофильмов. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма | 06.04. | |
| 26. | Злоупотребление алкоголем | 1 | Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. | 13.04. | |
| 27 | Привычка сохранять здоровье. | 1 | Привычка сохранять здоровье. | 20.04. | |

Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – 4 часа

| | | | | | |
|----|---|-----------|--|--------|--|
| 28 | Близкие отношения и связанные с ними риски. | 1 | О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. | 27.04 | |
| 29 | Семья, брак, функции семьи | 1 | Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье. | 18.05. | |
| 30 | Семейные стили воспитания | 2 | Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей | 25.05 | |
| | Итого: | 34 | | | |

Раздел «Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Принципы реализации программы:

Наряду с общедидактическими принципами обучения при реализации программы, необходимо следовать также следующим принципам: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходятся риски, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

Оценка достижений учащихся может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты.

Программа может реализовываться в рамках школьного компонента базисного учебного плана, а также через систему внеклассной работы образовательного учреждения.

Реализация программы позволит сформировать знания, умения и навыки учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

В результате реализации программы учащиеся должны знать и уметь:

Здоровье, здоровый образ жизни

Знать:

Что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека. Способы сохранения и укрепления собственного здоровья. Значение хорошего здоровья для общества и личного благополучия, ответственность за собственное здоровье.

Об основных пищевых веществах, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания. Подбор продуктов питания. Традиции приема пищи в разных странах.

Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма. Знать индивидуальную норму физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Утомление и переутомление.

Основные гигиенические правила. Профилактика инфекционных заболеваний. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний. Знать для чего делаются прививки.

Уметь:

Соблюдать правила режима питания. Иметь навык обработки продуктов перед употреблением, хранения продуктов питания. Составлять индивидуальное меню, с учетом энергетической ценности продуктов. Организовывать питание в течение дня. Пользоваться столовыми приборами. Приготовить элементарные блюда. Оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания.

Быть опрятно одетым. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода. Подобрать гигиенические средства ухода за телом полостью рта.

Иметь стереотип мытья рук перед приемом пищи. Использовать пассивную защиту при общении с больным человеком. Иметь навык регулярного прохождения медицинских осмотров. Распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями.

Подбирать режим дня и следовать ему. Использовать разнообразные виды двигательной деятельности. Распознавать признаки утомления. Переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления. Противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

Обучение самопознанию

Знать:

Информацию об органах и частях тела, их функциональное предназначение. Отличия состояния здоровья от состояния болезни. Индивидуальные особенности строения тела. Функции основных систем организма. Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности. Самоуважение и самооценка. Биологические основы поведения. Кризисы в периоды взросления. Стресс и его профилактика.

Уметь:

Осуществлять простейшие физиологические измерения. Соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха.

Рассказывать о своих телесных ощущениях. Распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их. Выражать готовность, обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния. Имитировать различные эмоциональные проявления. Контролировать собственное эмоциональное поведение. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.

Межличностное общение

Знать:

Общие правила коммуникации, применять их в соответствующих условиях. Ролевые позиции в группе, базовые компоненты общения. Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правила поведения на улице, общение с незнакомыми людьми. Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье. Отношения между людьми разного пола. Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья. Навыки противостояния негативным влияниям группы. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми.

Уметь:

Применять навыки межличностной коммуникации. Соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказываться от нежелательного общения. Соблюдать социальные нормы поведения в группе. Различать признаки недружелюбной

группы и уметь из нее выйти. Слушать критику, конструктивно критиковать. Отстаивать аргументировано отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях. Противостоять групповому давлению.

Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев

Знать: Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.

Уметь: Прогнозировать развитие ситуации на дороге. Распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Безопасно обращаться с электро, газовыми и другими бытовыми приборами. Оказать первую помощь при травмах. Критическое отношение к поведенческим рискам. Ориентироваться в экстремальных ситуациях. Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

Профилактика ПАВ - зависимостей

Знать: Иметь общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют ПАВ. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Почему люди начинают и продолжают курить. Что такое алкоголь и чем опасно его употребления. Как алкоголь влияет на организм человека. Последствия употребления наркотиков. История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Влияние употребления ПАВ на потомство. Как отказаться от употребления ПАВ.

Уметь: Избегать ситуации пассивного курения. Вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Сопротивляться групповому давлению с целью употребления ПАВ. Объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

Обучение навыкам семейной жизни

Знать: О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека. Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

Уметь: Распознавать изменения, происходящие в организме в процессе взросления. Строить отношения с лицами противоположного пола. Объяснить роль семьи в жизни человека. Вести себя в различных семейных ситуациях. Избегать рисков, связанных с сексуальным здоровьем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Образовательная программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
2. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
3. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
4. 3.Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович.-2-е изд. стереотипич. - М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96 с.
5. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.
7. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
8. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.
9. В Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.