


Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

02-05

« УТВЕРЖДЕНО »
Директор ОГБОУ
«Краснояружская средняя
общеобразовательная школа»
 **Сидорова Т.Н.**
Приказ № 414
от «28» августа 2020 г.



Образовательная программа основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Уроки здоровья», 5 -8 класс

Срок реализации программы 4 года

п. Красная Яруга
2020 год

ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Авторы-составители: Богачева Е.А., к.п.н., заведующий центром педагогики и психологии здоровья ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»; Панченко С.А., заместитель директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Строитель Яковлевского района

Раздел 1. Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

Программа «Уроки здоровья» предполагает последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности. Программа направлена на то, чтобы помочь педагогам в достижении результата обучения - «принятия на себя ответственности за здоровье». В программе «Уроки здоровья» обучение здоровью на основе навыков содержание ассоциируется со специальным *знанием* о здоровье и отношением к себе и окружающим, а также *навыками*, необходимыми для оказания влияния на поведение и условия, касающиеся здоровья. Обучение здоровью на основе навыков воспитывает способность применять полученные знания, формирует определенное отношение, развивает навыки принятия положительных решений и осуществления шагов, направленных на защиту собственного здоровья и здоровья других.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах ЗОЖ, о нормах законодательства, основных социальных моделях, нормах и правилах этики в области здоровья, рисках и угрозах их нарушения, о способах организации взаимодействия людей.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения к здоровью, спорту, к самосовершенствованию.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение опыта личной и социально значимой здоровьеориентированной деятельности, опыта самостоятельной самоорганизации и организации совместной деятельности, социального проектирования, соревновательной деятельности; развитие навыков межличностного общения, навыков принятия решений и критического мышления, самоконтроля и самоуправления.

Раздел 2. Тематический план программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для обучающихся 5-8 классов

Программа рассчитана на 136 часов за четыре года обучения, состоит из 6 модулей:

№	Наименование модуля	Количество часов			
		5 клас с	6 класс	7 клас с	8 клас с
1	Введение	1	1	1	1
2	Модуль 1. Самопознание и самооценка	2	2	2	2
3	Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми	4	4	4	4
4	Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	4	4	4	4
5	Модуль 4. Физическая активность	4	4	4	4
6	Модуль 5. Питание	4	4	4	4
7	Модуль 6. Информационная безопасность	2	2	2	2
8	Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма	4	4	4	4
9	Модуль 8. Семейные ценности	4	4	4	4
10	Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа	4	4	4	4
11	Итоговое занятие	1	1	1	1
	Итого	34	34	34	34

Темы программы релевантны уровням развития обучающихся и направлены на риски, потенциально способные оказать на них негативное воздействие. Информация, которую будут использовать педагоги при работе над темами, должна раскрывать вопросы, наиболее соответствующие возрасту и развитию обучающихся. Вопросы, которые встают перед школьниками и молодыми людьми - это межличностное взаимодействие и конфликты, поиск мирной жизни, алкоголь, табакокурение и применение других наркотических средств, ненамеренные травмы, депрессия и ментальное здоровье, диета и физическая активность, экстремальное поведение, гигиена и инфекционные заболевания, ВИЧ/СПИД, вопросы построения семьи. Значимость аспектов данных вопросов варьируется в зависимости от возраста учащихся. Значительное место в программе занимает укрепление ясно осознаваемых индивидуальных ценностей и норм поведения в группе, направленных против рискованного поведения.

Планируя рабочие программы на основе данной примерной программы, педагоги должны принимать во внимание, что цели, методы обучения и материалы должны соответствовать социальному опыту и культурному уровню обучающихся, учитывать, что они уже знают, чувствуют и умеют делать, принимать во внимание культурные особенности сообщества, в котором они живут.

Принимая во внимание то, что потребности и способности обучающихся различаются в зависимости от возраста и развития, программа «Уроки здоровья» построена по *«спиральному принципу»*. Темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь. Такой принцип организации материала способствует закреплению ранее полученного опыта обучения и создает основу для усвоения дальнейших знаний. Для таких вопросов, как употребление ПАВ, ВИЧ/СПИД, обучение должно начинаться тогда, когда возникает интерес к данному вопросу, но прежде, чем обучающиеся будут вовлечены в нежелательное поведение. В то же время, построение основ для решения таких сложных вопросов должно

осуществляться с самого начала образования ребенка. Такие основы включают самоуважение, положительные ценности, сотрудничество и командную работу, заботу о своем здоровье, социально ориентированное поведение.

Как развиваются темы от класса к классу можно видеть на примере рамочных тематических планов для 5-8 классов.

Раздел 3. Содержание курса

Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Модуль 1. Самопознание и самооценка				
Узнаю себя	Я сам, мои интересы, способности Что дается тебе от рождения Самоанализ физического самочувствия Внешние и внутренние признаки заболевания: изменение температуры тела, кожные высыпания, покраснение, отек, боли, нарушение пульса, тошнота, головокружение и т.д.	Мои ценности. Ты и твоё здоровье Что ты сможешь сделать для своего здоровья. Закаливание и его значение в укреплении здоровья Оцениваю себя и свои поступки Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение,	Моя самооценка и мои поступки Я и мои социальные роли. Я принимаю решения Развитие самооценки Уверенность в себе. Преодоление стеснительности Кризисы развития в период взросления Имидж человека.	Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Физические и психологические изменения в подростковом возрасте. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Направление личности: Я - концепция, понятие о

	Интересы и их соответствие выбираемым занятиям	потеря любви, смерть. Психологический настрой переносить страхи. Преодоление тревожности.	Желаемые изменения. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора	локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях.
Эмоции и чувства	Эмоции и чувства.	Причины эмоций.	Эмоции и успехи в работе.	Эмоциональная интеллигентность.
	Твои эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Мои положительные черты характера	Влияние эмоций на общение. Управление негативными эмоциями. Мои сильные стороны Неврозы и их профилактика. Умение владеть собой	Проявление эмоций и темперамент. Психологические комплексы и пути их преодоления.	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Стресс. Предупреждение стресса. Управление стрессом.

Модуль 2. Взаимоотношения с другими людьми

Я с ровесниками и взрослыми	Важность общения с другими людьми	Группы по интересам.	Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика.	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.
	Дружба и друзья	Сотрудничество в группе		
	Общение и здоровье	Соппротивление психологическому давлению со стороны.	Молодежные группировки, субкультуры	Основы взаимоотношения полов. Мужские и женские

	<p>Основные правила общения с ровесниками и старшими</p> <p>Знакомые и незнакомые люди</p> <p>Ситуации, требующие соблюдения осторожности</p>	<p>Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям в сфере отношения к здоровью.</p>	<p>Взаимоотношения в группе: роли и лидерство в группе</p> <p>Что такое конфликты. Причины конфликтов. Пути решения конфликтной ситуации</p>	<p>обязанности. Любовь и романтические отношения</p> <p>Межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Этика взаимоотношений</p>
Эффективная коммуникация	<p>Эффективная коммуникация</p> <p>Вербальная коммуникация</p> <p>Невербальная коммуникация</p> <p>Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание.</p>	<p>Социальные нормы поведения</p> <p>Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе.</p> <p>Критика и ее виды. Способы реагирования на критику.</p>	<p>Нормы поведения. Этикет.</p> <p>Референтные группы. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство.</p> <p>Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление.</p>	<p>Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.</p> <p>Поведенческие риски, опасные для здоровья.</p> <p>Построение модели поведения в конфликтных ситуациях</p>
Социальные стереотипы.	<p>Различия и сходство интересов мальчиков и девочек</p>	<p>Социальные стереотипы в обществе.</p>	<p>Гендерное равенство и справедливость</p>	<p>Дискриминация отдельных социальных групп.</p>

	Причины конфликтов между мальчиками и девочками	Влияние стереотипов на психическое здоровье.	Проявление симпатий. Уважение к противоположному полу	Социальные последствия дискриминации
--	---	--	--	--------------------------------------

Модуль 3. Выбор здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек

Компетентность в вопросах здоровья	Факторы, влияющие на здоровье. Участие в создании здоровьесберегающей среды	Физическое, психическое и социальное здоровье Участие в создании здоровьесберегающей среды	Здоровье как средство достижения целей. Участие в создании здоровьесберегающей среды	Ответственность общества за здоровье населения. Участие в создании здоровьесберегающей среды
Рациональная организация труда и отдыха	Гигиена труда и отдыха пятиклассника Учебные навыки Мотивация к обучению. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Правила выполнения домашних заданий. Работа с текстом учебника.	Гигиена труда и отдыха шестиклассника Планирование времени. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок»	Гигиена труда и отдыха семиклассника Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире. Воля человека и пути ее развития.	Тайм-менеджмент и здоровье Физический труд-необходимое условие развития организма Рациональные способы усвоения учебной информации. Причины потерь здоровья учащихся в процессе обучения.

	Составление планов и опорных конспектов.	Методы тренировки памяти и внимания. Методы снятия переутомления.		Самоанализ физического и психического состояния. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.
Гигиена и профилактика заболеваний	Гигиенические правила. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи. Предупреждение инфекционных заболеваний. Сон и здоровье. Гигиена сна. Влияние погоды на здоровье человека.	Системы органов и их саморегуляция. Профилактика заболеваний органов чувств: зрения, слуха. Гимнастика для глаз. Профилактика заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика. Роль кожных покровов в защите организма от воздействия внешней среды. Профилактика кожных заболеваний.	Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения. Аллергия. Признаки и первая помощь при аллергических реакциях. Вирусные заболевания: грипп, гепатит, герпес, и их профилактика. Понятие об эпидемии. Лекарства. Токсические вещества, их влияние на организм. Правила хранения и употребления	Способы оказания самопомощи при различных недомоганиях. Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Профилактика ЗППП. ВИЧ/СПИД: возбудители, пути передачи инфекции,

	Сезонные требования к одежде и обуви.		лекарственных препаратов. Злоупотребление медикаментами	симптомы заражения. Тестирование на ВИЧ/СПИД. Социокультурные аспекты ВИЧ/СПИД: государственная политика, ситуация в обществе, отношение людей
Вред употребления психоактивных веществ (ПАВ)	<p>Понятие о ПАВ</p> <p>Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Психоактивные вещества. ПАВ</p> <p>зависимость</p> <p>Влияние алкоголя, табака и др. на жизненно важные органы.</p> <p>Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь.</p> <p>Выбор и ответственность за свои поступки.</p> <p>Как сказать «нет»?</p> <p>Куда обратиться за помощью?</p>	<p>Зависимость от ПАВ:</p> <p>социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.</p> <p>Возможности, трудности, и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.</p> <p>Помочь другу.</p> <p>Поведение с людьми, употребляющими ПАВ.</p> <p>ПАВ и ответственный выбор</p>	<p>Причины употребления алкоголя, профилактика злоупотребления алкоголем</p> <p>Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.</p> <p>Алкогольная, наркотическая зависимость, альтернативы</p>

			Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.	
Модуль 4. Физическая активность				
Физическая культура как средство укрепления здоровья	Физические упражнения и здоровье. Физические упражнения и осанка. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	Спорт и личностные качества. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.	Спорт и социализация. Самоконтроль нагрузки Индивидуальные показатели физического развития	Фитнес Последствия гиподинамии Физическое развитие и физическая подготовка
Физкультура и спорт	Потребность в движении Движение и развлечение	Значение движения для сердечно-сосудистой системы	Физическая активность для удовольствия и для тренировки	Физические, социальные, эмоциональные и ментальные преимущества хорошей физической формы Оценка собственной физической формы

Модуль 5. Здоровое питание

Питание и личное здоровье	Влияние питания на здоровье	Личная потребность в выборе пищи	Зависимость питания и текущего и будущего здоровья	Плюсы и минусы диет
	Функции пищевых веществ.	Возрастные потребности в пище	Забота о собственной еде и закусках	Что происходит с пищей в организме?
	Витамины и минеральные вещества.	Изменения фигуры и вкуса в период взросления	Рацион питания для себя на неделю	Значение пищи для профилактики наиболее распространенных заболеваний
	Роль животных и растительных жиров в организме	Предупреждение пищевых отравлений	Значение атмосферы принятия пищи	Критическое восприятие информации о пище
	Разновидность и сбалансированность пищи.	Профилактика заболеваний пищеварительной системы.	Связь между физическими, эмоциональными и социальными проблемами и расстройствам и пищеварения	Приготовление пищи в домашних условиях
	Суточный рацион.			Болезни питания, анорексия, ожирение.
	Режим употребления жидкости			Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов).
	Культура поведения во время приема пищи		Связь между пищевыми привычками и ролевыми моделями	

Производство, обработка и распределение продуктов питания	<p>Что такое пищевая цепь?</p> <p>Продукты местного производства и импортные</p> <p>Правила хранения продуктов и готовых блюд.</p>	<p>Местное производство продуктов питания</p> <p>Традиции питания и блюда национальной кухни народов мира</p>	<p>Влияние обработки продуктов питания</p> <p>Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.</p>	<p>Промышленные технологии производства пищи</p> <p>Влияние пищевой промышленности на окружающую среду</p> <p>Вред и польза удобрений в производстве сельскохозяйственной продукции</p>
---	--	---	--	---

Модуль 6. Информационная безопасность

Безопасный Интернет	<p>Плюсы и минусы использования сотовых телефонов и других современных гаджетов</p>	<p>Использование сети интернет для поиска позитивной информации</p>	<p>Профилактика рисков и угроз, связанных с использованием современных информационных технологий и сети Интернет</p>	<p>Профилактика антисоциального поведения среди детей в целях недопущения их вовлечения в преступную деятельность</p>
---------------------	---	---	--	---

Модуль 7. Безопасное поведение. Предупреждение несчастных случаев и травматизма.

Причины несчастных случаев.	<p>Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки</p>	<p>Экстремальные виды спорта и другие спортивные увлечения, связанные с риском. Оценка рисков.</p>	<p>Правила поведения при аварийных ситуациях: пожарах, затоплениях, разрушениях</p>	<p>Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.</p>
Предупреждение несчастных случаев				

	Безопасное поведение пешеходов на оживленных улицах и дорогах. Опасность при пользовании пиротехническими средствами Предупреждение несчастных случаев.	Травматизм при конфликтах. Угроза века - терроризм.	Совладение с паническим состоянием.	Путешествия (лес, вода, пустыня), правила поведения при стихийных бедствиях.
Предупреждение насилия	Поведение в опасных ситуациях. Жестокое обращение с детьми и подростками.	Насилие и издевательства в школе. Профилактика буллинга, троллинга	Поведение в криминогенных ситуациях, незнакомой среде.	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений
Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему	Первая помощь пострадавшему
Модуль 8. Семейные ценности				
Я в семье	Взаимоотношения в семье. Потребности членов семьи. Лидерство в семье.	Установление семейных связей. Ценности в семье.	Отношения в семье. Разрешение конфликтов в семье.	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Как научиться прощать

	Самоактуализация в семье			Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.
Моя семья	Семья, брак, функции семьи	Ответственность родителей	Взаимосвязь планирования семьи и способности обеспечить потребности ребенка.	Близкие отношения, и риски, связанные с ними.
	Семейные традиции	Связь семейного воспитания и издевательств в школе	Подростковая беременность	Права человека. Сексуальные и репродуктивные права
	Права и обязанности в семье.	Домашнее насилие		
	Семейные стили воспитания			

Модуль 9. Здоровье в системе человек-природа

Окружающая среда и здоровье	Предметы домашнего быта как источник нарушения здоровья (бытовая химия, отделочные материалы, мебель)	Солнце, воздух и вода - факторы риска.	Радиация и здоровье. Источники радиации. Радиоактивное заражение почвы, воды, воздуха.	Антропогенные факторы. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы.
Мой вклад в здоровье окружающей среды	Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Проблема	Почва и здоровье. Почва как среда обитания возбудителей болезней (столбняк, гельминтозы). Источники загрязнения почвы.	Понятие об онкологических заболеваниях и о канцерогенах в окружающей среде.	Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание.

	загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Комнатные растения, домашние животные и здоровье человека	Бытовые и промышлен- ные отходы. Вторичная переработка материалов.	Солнечная радиация и озоновый экран. Роль экологически чистого питания, ресурсосбере- жения, экологичного жилища.	Глобальное снижение биологичес- кого многообразия. Ресурсный кризис. Моя ответствен- ность за состояние среды
--	---	---	--	--

Раздел 4. Формы контроля

Методологический инструментарий определения уровня знаний, умений и навыков здорового образа жизни обучающихся 5-8 классов образовательных организаций Белгородской области включает использование различных методов:

- Тестирование - исследовательский метод, позволяющий выявить степень соответствия планируемых и реально достигнутых результатов обучения здоровью путем анализа результатов и способов выполнения обучающимися специально разработанных заданий.

- Психолого-педагогическое наблюдение - описательный метод исследования, заключающийся в целенаправленном восприятии и фиксации особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся. При этом используются *включенное наблюдение* (наблюдатель находится в реальных условиях взаимодействия с обучающимися, за которыми наблюдает и оценивает) и *узкоспециальное наблюдение* (фиксирование определенных параметров).

- Опрос - получение информации. Виды опроса: *анкетирование* (метод получения информации на основе ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы); *беседа* (проведение тематически направленного

диалога между педагогом и обучающимся с целью получения сведений об особенностях процесса сформированности знаний, умений и навыков здорового образа жизни); *интервью* (вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между педагогом и обучающимся по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами исследования, в ходе интервью педагог не высказывает своего мнения и не демонстрирует открыто своей личной оценки ответов обучающихся, что создает благоприятную атмосферу общения и ситуацию для получения наиболее достоверных результатов).

Формами контроля так же будут являться продукты деятельности обучающихся: (выставки, выступления, проекты, результаты соревнований, турниров, портфолио обучающихся и всего класса).

Очень важным представляется, чтобы сам ученик видел свои достижения в вопросах здоровья. Поэтому желательно, чтобы у него с начала курса был отдельный «дневник здоровья», в котором он будет выполнять домашние задания, делать заметки, заполнять анкеты, строить результативные графики и диаграммы.

Раздел 5. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению программы

Список используемой литературы

1. Абаскалова, Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьесориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» у студентов / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. - 2008. - № 2. - С. 62-73.
2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Ижевский П.В. Жизнь без опасностей. Учись быть самостоятельным: Альбом-задачник / Л.П. Атанасова, Н.В. Иванова, П.В. Ижевский. - М.: Вентана Граф, 2007.

3. Богачева, Е.А. Обучение здоровому образу жизни на основе формирования навыков. - «Вестник БелИРО», научно-метод. журнал ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». - 2016. - №1.
4. Богданова О.С., Калинина О.Д. Содержание и методика этических бесед с младшими школьниками: Пособие для учителей / О.С. Богданова, О.Д. Калинина . - М.: Просвещение, 2012.
5. Богуславская Н.Е., Купнина Н.А. Веселый этикет / Н.Е. Богуславская, Н.А. Купнина . -Екатеринбург: АРД
6. [Воронина Г.А. Кучменко В.С. Федорова М.З.](#) Экология человека. Культура здоровья. 8 класс. Учебное пособие / Г.А. Воронина, В.С. Кучменко, М.З. Федорова . - М.: Вентана Граф, 2009 г.
7. Борисова, Н.В. Технологические подходы в обучении здоровью / Н.В. Борисова, Л.Ф. Шатохина. - М., 2005.
8. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И.В. Вачков. - М.: Ось-89, 2010.
9. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
10. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра / Под ред. докт. мед. наук В.В. Колбанова. СПб.: Акцидент, 2014.
11. Зарецкая, Л.В. Обучение через общение (интерактивные технологии ведения уроков тренингов в образовательных учреждениях): методическое пособие / Л.В.Зарецкая. - М., 2008.
12. Ирхин В.Н.Формирование культуры здоровья школьников на уроках: учебно-методическое пособие / В.Н.Ирхин. - Белгород: Политерра, 2008. - 168 с.
13. Ирхин, В.Н. Формирование здорового образа жизни средствами учебно-воспитательного процесса (из опыта работы региональной инновационной площадки) / В.Н.Ирхин, Е.А.Богачева // Вестник БелИРО. - 2018. - №2 (8). - С.99-108.

14. Ирхин, В.Н. Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учеб-ное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017.
15. Колесова, Л.С. Методология обучения здоровью: руководство для тренеров / Л.С.Колесов. - М., 2004.
16. Куприянов, Б.В. Ситуационно-ролевая игра в социальном воспитании старшеклассников / Б.В.Куприянов, А.Е. Подобин. — Кострома: КГПУ, 2016.
17. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт. - М., 2011.
18. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам).
19. Макеева, А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 7-8 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - (Работаем по новым стандартам)
20. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, метод, опыт применения. / под ред. М.М. Безруких, ВД. Сонькиной. - М.: Триа-да-фарм, 2012. - 114 с.
21. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. - М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).
22. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / Под ред. Д.Шапиро. Кишинев: АРС, 2007.
23. Радионов, А.В. Элементы тренингов, уроков и студий в профилактических занятиях по программе «Здоровье» / А.В.Радионов, М.А.Ступницкая, О.В.Кардашина // Вестник образования. - 2001. -№ 12. - С. 56-57.

24. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: с чего начать?: пособие для психолога и педагога / Д.В.Рязанова. - М.: Г енезис, 2003.
25. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / Г.К.Селевко. - М.: Народное образование, 2008.
26. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2013.
27. Твоя жизнь - твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого - педагогические рекомендации) / Т.М. Жирова. - Волгоград: Изд-во «Панорама», 2012.
28. Цвилюк Г.А. Азы личной безопасности. / Г.А. Цвилюк - М.: Просвещение, 2017.
29. Чумаков, Б.Н. основы здорового образа жизни: курс лекций / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2009.
30. Шмаков, С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника / С.А.Шмаков. - СПб.: издательство [ЦГЛ](#), 2014.
31. Я провожу тренинг: методические рекомендации / ред. Д.Камалдинов и др.- Новосибирск: Гуманитарный проект, 2011.

Специальное сопровождение (оборудование):

- компьютер; проекционное оборудование; доступ в Интернет;
- учебно-лабораторное оборудование
(микроскоп, тонометр медицинский, весы, сантиметр);
- плакаты (физиология человека, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, правила дорожного движения, экологические проблемы и т.д.);
- необходимый реквизит для практических и проектных работ.

