

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»
(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Составители программы:

Зуева Елена Витальевна,

Моисеева Татьяна Владимировна,

Романова Марина Борисовна,

учителя начальных классов

МБОУ СШ № 7 г.Павлово.

1. Результаты освоения внеурочной деятельности

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты:

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты:

—освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.

-□**Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

предметные результаты:

— освоенный обучающимися в ходе изучения материала программы опыт деятельности по получению новых знаний, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Ожидаемые результаты реализации программы

Потребностно - мотивационный уровень. Характеризуется положительным настроением, хорошим самочувствием, желанием участвовать в занятиях по культуре здоровья и состоянием активности младших школьников, связанным с получением знаний о здоровом образе жизни. Следствием хорошего

эмоционального состояния служат возникновение у детей интереса к знаниям о здоровом образе жизни и оценивание полученных знаний как полезных для дальнейшей жизни.

Когнитивный уровень. Данный уровень характеризуют понимание и осмысление детьми знаний, способов действий, соотнесение новых представлений о сохранении здоровья с системой ранее изученных, наделение значимостью знаний о здоровье, о том, что и как необходимо делать, чтобы его сохранить, и о том, зачем, почему, для чего его необходимо беречь. Таким образом, на этом этапе происходит осознание обучающимися необходимости ведения здорового образа жизни, а также освоение способов сохранения здоровья.

Оценочно - ценностный уровень. Связан с решением проблемных ситуаций, в которых обучающемуся нужно совершить выбор, опираясь на знания и понимания о ЗОЖ. При этом младший школьник должен проявить знание возможных альтернатив, умение оценить их с позиций здоровья и предпочесть один из вариантов решения в целях сохранения здоровья и безопасности жизни. Возможные альтернативы в таком возрасте, безусловно, могут быть более заманчивыми для школьников начальных классов.

Деятельностно - поведенческий уровень. Осуществляется в ежедневной практической деятельности, направленной на сохранение здоровья, и в реализации здорового образа жизни в повседневной жизнедеятельности, формах общения и безопасного поведения. Данная деятельность может быть различной и многообразной и часто не связанной напрямую с категорией здоровья, но влияет на него косвенно через успешность в обучении, социальной реализации, социальном аспекте здоровья. Этот уровень может проявляться и в элементарной деятельности, которая выражается в гигиенических действиях, привычке к утренней зарядке, умении оказать практическую помощь при различных видах травм, предпочтительном отношении к полезным для здоровья продуктам, и отказе от чипсов и кока-колы в пользу, например, яблока или сока. Все эти действия напрямую связаны с физическим аспектом здоровья. В дальнейшем поведенческо - деятельностный уровень переходит в статус качества личности, то есть своего рода потенциальное состояние, полезную привычку,

направленность личности, когда процесс сохранения здорового образа жизни устойчиво реализуется в деятельности и поведении.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Первый год обучения.

Я и школа - 3 часа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье? – 8 часов. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг и я - 10 часов. Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат? Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду? Как оказать первую помощь?

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану. Мои решения — моя будущая жизнь.

Дыхание и жизнь – 8 часов. Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности

угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

Хотим быть здоровыми – действуем! – 5 часов. Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Второй год обучения.

Ещё раз вспомним, что такое здоровье - 2 часа. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь - 10 часов. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион.

Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется рациональным питанием. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь - 10 часов. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь - 10 часов. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

Хотим быть здоровыми – действуем! – 2 часа. Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Третий год обучения.

Еще раз о здоровье – 2 часа. От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни – 10 часов. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество - 19 часов. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму,

изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми – действуем! – 3 часа. Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Четвёртый год обучения.

Познай себя – 5 часов. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения - 5 часов. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты - 8 часов. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения из конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции - 4 часа. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье - 7 часов. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым, - действуй! - 3 часа. Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Новым в этом курсе является стремление отказаться от широкого использования на уроках метода «запугивания» или «устрашения», как совершенно неэффективного для школьников этого возрастного периода, однако широко используемого в программах других авторов. С этой целью мы используем на уроках только деятельностный подход, что и позволяет реализовать новую образовательную методику – накопление учениками опыта в вопросах здоровья и безопасности жизни. Программа предлагает выстроить уроки на основе *интерактивных форм обучения* - это широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы. В этом контексте стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью, а не результатом следования целому ряду запретов.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

3. Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
Я и школа – 3 часа		
1	Знакомство. Обращение друг к другу. Вежливые слова.	1
2	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы.	1
3	Мои интересы и здоровье.	1
Что такое здоровье – 8 часов		
4	Здоровье, от чего оно зависит.	1
5	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души.	1
6	Здоровье и природа.	1
7	Здоровье и общество.	1
8	Образ жизни и здоровье.	1
9	Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.	1
10	Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.	1
11	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.	1
Мир вокруг и я – 10 часов		
12	Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.	1
13	Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку.	1
14	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.	1
15	Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат.	1
16	Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе.	1
17	Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.	1
18	Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.	1
19	Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка?	1
20	Мой мозг и моя душа. Я – личность. Основные качества личности	1

	(эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность).	
21	Какой я сейчас? Каким стану? Мои решения. Моя будущая жизнь.	1
Дыхание и жизнь – 8 часов		
22	Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим.	1
23	Как мы дышим, как дышат животные и растения.	1
24	Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания.	1
25	Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим.	1
26	Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.	1
27	Чистый воздух и инфекционные болезни.	1
28	Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка).	1
29	Как сохранять чистый воздух в природе. Легкие и чистота.	1
Хотим быть здоровыми – действуем!- 5 часов		
30	Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким	1
31	Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать?	1
32	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми.	1
33	Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность.	
Всего		33

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
Ещё раз вспомним, что такое здоровье – 2 часа		
1	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	1
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	1
Питание и жизнь – 12 часов		
3	Зачем мы едим?	1
4	Кто и что употребляет в пищу.	1
5	Значение питания для человека.	1
6	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1
7	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты.	1
8	Что такое рацион.	1

9	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли.	1
10	Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или рациональное питание.	1
11	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	1
12	Консерванты и здоровье.	1
13	Ядовитые ягоды и грибы.	1
14	Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	
Движение и жизнь – 8 часов		
15	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг).	1
16	Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия.	1
17	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности.	1
18	Подвижные игры, спорт, физкультура.	1
19	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно?	1
20	Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия.	1
21	Заболевания двигательной системы, как их избежать.	1
22	Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.	1
Развитие и жизнь – 11 часов		
23	Непрерывность жизни. Рождение.	1
24	Что значит расти и развиваться.	1
25	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым.	1
26	Питание, окружающая среда, природная и человеческая.	1
27	Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения.	1
28	Физические недостатки. Как развить свое тело и душу.	1
29	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми.	1
30	Как правильно разговаривать.	1
31	Задавать вопросы и отвечать на них.	1
32	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.	1
33	Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.	1
Хотим быть здоровыми – действуем! – 1 часа		

34	Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.	1
Всего		34

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
Еще раз о здоровье – 3 часа		
1	От чего зависит твое здоровье.	1
2	В чем ты сам можешь помочь себе и другим.	1
3	Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.	1
Непрерывность жизни – 9 часов		
4	Рождение, жизнь и смерть.	1
5	Сколько живет человек.	1
6	Как продлить молодость.	1
7	Мужчины и женщины, мальчики и девочки.	1
8	В чем отличия между ними: внешние и внутренние	1
9	Как нужно относиться друг к другу.	1
10	Дружба, любовь, семья.	1
11	Ты и твоя семья — настоящая и будущая.	1
12	Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	1
Здоровье и общество – 19 часов		
13	Что такое общество?	1
14	Почему люди живут вместе.	1
15	Твое окружение: семья, друзья, школа, улица.	1
16	Доброе и злое среди людей.	1
17	Как возникают конфликты.	1
18	Как нужно поступать в таком случае.	1
19	Что такое обида?	1
20	Что делать, если ты кого-то обидел.	1
21	Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию.	1
22	Страх и тревога.	1
23	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.	1
24	Что такое самовоспитание.	1
25	Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков	1
26	Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым.	1

27	Дурные привычки.	1
28	Опасности взрослого мира: курение.	1
29	Алкоголь, наркотики.	1
30	Насилие.	1
31	Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).	1
Хотим быть здоровыми – действуем! – 3 часа		
32	Что ты ценишь в жизни больше всего?	1
33	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно?	1
34	Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.	1
Всего		34

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
Познай себя – 5 часов		
1	Твои жизненные ценности.	1
2	Ты и твоё здоровье.	1
3	От чего зависит твоё здоровье.	1
4	Что дается тебе от рождения.	1
5	Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1
Правила общения – 5 часов		
6	Почему важно общаться с другими людьми?	1
7	Общение и здоровье.	1
8	Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми.	1
9	Знакомые и незнакомые люди, правила общения.	1
10	Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях?	1
Общение и конфликты – 8 часов		
11	Что такое конфликты?	1
12	Почему возникают конфликты между людьми?	1
13	Кто может стать участником конфликта?	1
14	Как найти пути решения конфликтной ситуации?	1
15	Посредничество.	1

16	Как научиться прощать?	1
17	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс?	1
18	Конфликты и здоровье	1
Здоровье и эмоции – 4 часа		
19	Твои чувства, эмоции и здоровье.	1
20	Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм.	1
21	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями?	1
22	Как влияют эмоции на общение с людьми? Эмоции и конфликты.	1
Школа и здоровье – 7 часов		
23	Зачем человеку нужна школа? Как научиться учиться.	1
24	Причины успехов и неудач на уроках.	1
25	Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.	1
26	Правила познания и школьные предметы.	1
27	Как работать с текстом учебника.	1
28	Как готовить свой ответ на уроке.	1
29	Составление планов и опорных конспектов.	1
Знаешь, как быть здоровым, - действуй! - 3 часа		
30	Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей.	1
31	Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни.	1
32	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.	1
33	Выполнение творческих заданий.	
34	Подведение итогов курса.	
Всего		34