

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением  
физики, математики, русского языка и литературы»

Утверждена приказом  
№211 от 31.08.2021  
Приложение №48

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
7 класс**

## **Планируемые результаты**

Рабочая программа предмета «Здоровый образ жизни» основана на реализации системно-деятельностного подхода, который предполагает ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию; разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося.

Реализация системного подхода позволяет определить основные центральные линии развития в подростковом возрасте, дифференцировать те конкретные УУД, которые находятся в сенситивном периоде своего развития и являются ключевыми в определении «умения учиться» на ступени основного общего образования, установить систему их взаимосвязей.

Освоение рабочей программы «Здоровый образ жизни» способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС основного общего образования, перечень которых представлен в программе.

### **Личностные результаты**

1. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира.

3. Сформированность ценности здорового образа жизни. Осознанность необходимости оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму. Понимание вреда, наносимого вредными привычками и зависимостями человеку и его окружению.

4. Сформированность морального сознания и развитость нравственных чувств. Освоенность социальных норм, овладение основами нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.

5. Развитость осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов.

7. Развитость эстетического сознания (способность понимать художественные произведения; сформированность основ художественной культуры как части их общей

духовной культуры, как особого способа познания жизни; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; способность к пониманию красоты человека).

## **Метапредметные результаты**

**Метапредметные результаты** освоения программы представлены межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными и коммуникативными).

Межпредметные понятия:

общечеловеческие ценности, здоровье, смысл жизни, мировоззрение, поведение, духовность, духовный мир, культура, физическая культура, образ жизни, привычки, зависимости, умения, навыки, санитарно-гигиенические нормы, ответственность, мораль, моральные и нравственные нормы, круг общения, самостоятельность, взрослость, критическое мышление, лидер, манипуляция, стресс, конфликт, цена, альтернативная стоимость, увлечения, хобби, карьера, склонности, способности, «гибкие навыки», виртуальное общение, успех, успешный человек, мечта, цель, целеполагание, план, планирование, управление временем, здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, эмоциональный фон, позитив, потребность, мотив и др.

**Универсальные учебные действия:**

### **Регулятивные**

Умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных результатов, и выдвигать версии преодоления препятствий, прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения результатов.

Умение самостоятельно планировать достижение целей.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с задачей;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства / ресурсы для достижения цели;

- составлять план действий;

- определять потенциальные затруднения при решении задачи и находить средства для их устранения.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов;

- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик / показателей результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью.

Умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения задачи;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность;
- соотносить реальные и планируемые результаты деятельности и делать выводы о причинах её успешности / эффективности или неуспешности / неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;;
- принимать решение и оценивать возможные последствия принятого решения
- определять, какие действия по решению задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических / эмоциональных состояний.

### **Познавательные**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- выстраивать логическую цепочку;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать / выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя её в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать / рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта / результата.

Смысловое чтение. Обучающийся

сможет:

- находить в тексте требуемую информацию;
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- интерпретировать текст;
- критически оценивать содержание текста.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей

деятельности.

### **Коммуникативные**

Умения: организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием / неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после её завершения. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для вычисления, написания докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## **Предметные результаты**

### **Глава 1. Ценностные ориентации людей: что такое хорошо, а что такое плохо**

#### **Выпускник научится:**

- понимать необходимость беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- классифицировать вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), анализировать и оценивать их влияние на здоровье человека;

- аргументировать, приводить доказательства влияния искусства на вредные привычки;
- аргументировать, приводить доказательства отношения религии к вредным привычкам.

#### **Выпускник получит 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;
- осознавать общечеловеческие ценности, выраженные в главных темах искусства;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, проводить 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.

## **Глава 2. Цена вредных привычек**

#### **Выпускник научится:**

- понимать необходимость беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов, регламентирующих ответственность несовершеннолетних за правонарушения;
- характеризовать безопасный и здоровый образ жизни, его составляющие и значение для личности, общества и государства;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- аргументировать, приводить доказательства влияния вредных привычек на финансы и время человека;
- аргументировать, приводить доказательства влияния вредных привычек на

внешнюю и внутреннюю красоту человека;

- анализировать и оценивать заболевания человека, возникающие от неправильного питания, малоподвижного образа жизни и чрезмерного увлечения компьютером;
- анализировать и оценивать вредное влияние на здоровье человека употребления алкоголя, табака, наркотиков;
- аргументировать, приводить доказательства влияния круга общения человека на полезные и вредные привычки.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- анализировать влияние вредных привычек и факторов на состояние своего здоровья;
- характеризовать роль семьи в жизни личности и общества и её влияние на здоровье человека;
- классифицировать и характеризовать основные положения законодательных актов о здоровье;
- 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;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;
- 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.

**Глава 3. Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений**

**Выпускник научится:**

- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- выделять существенные признаки взрослого человека;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости в жизни человека самостоятельного принятия решения;
- раскрывать роль критического мышления в науке, технике, повседневной жизни человека;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости использования критического мышления в жизни человека;
- выделять существенные признаки влияния окружающих людей на мысли и поступки человека;
- знать о способах защиты от влияния окружающих людей на мысли и поступки человека;
- выделять существенные признаки влияния стресса на человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи стресса, вредных привычек и зависимостей;
- выделять существенные признаки конфликтов, знать приемы конструктивного решения конфликта;
- характеризовать группы профессий, относящихся к актуальному технологическому укладу;
- анализировать и обосновывать свои мотивы и причины принятия тех или иных решений, связанных с выбором и реализацией образовательной траектории;
- анализировать свои возможности и предпочтения, связанные с освоением определенного уровня образовательных программ и реализацией тех или иных видов деятельности.
- аргументировать, приводить доказательства влияния компьютеров и электронных устройств на формирование вредных привычек человека;
- безопасно использовать ресурсы интернета;
- знать и соблюдать правила информационной безопасности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию о влиянии стресса и конфликтов на здоровье человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;

- предлагать альтернативные варианты образовательной траектории для профессионального развития;
- характеризовать группы предприятий региона проживания;
- получать опыт поиска, извлечения, структурирования и обработки информации о перспективах развития современных производств и тенденциях их развития в регионе проживания и в мире, а также информации об актуальном состоянии и перспективах развития регионального и мирового рынка труда;
- 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.

#### **Глава 4. Слагаемые успеха**

##### **Выпускник научится:**

- выделять существенные признаки успеха человека;
- аргументировать, приводить доказательства зависимости успешности от материальных и духовных ценностей человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи достижений и успеха в личной жизни, в общественной жизни, в карьере;
- аргументировать, приводить доказательства влияния личных качеств на достижение успеха;
- объяснять влияние положительных привычек на успешность человека;
- знать о методах (технологиях) целеполагания;
- аргументировать, приводить доказательства влияния целеполагания на достижение успеха;
- аргументировать, приводить доказательства ценности времени при достижении целей;
- знать этапы составления плана, методы планирования;

- аргументировать, приводить доказательства эффективности применения методов планирования;
- выделять существенные признаки заботы о здоровье как залога успешности;
- аргументировать, приводить доказательства влияния заботы о здоровье на успешность жизни;
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.

Выпускник получит возможность научиться:

- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию об успехе человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;
- 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.

## **Глава 5. Формируем привычку жить здорово**

**Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выделять существенные признаки физической активности;
- аргументировать, приводить доказательства влияния физической активности на отказ человека от вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- знать правила здорового питания;
- аргументировать, приводить доказательства влияния основных правил здорового питания на здоровье человека;
- аргументировать, приводить доказательства влияния приема воды и жидкостей на здоровье человека;
- сравнивать влияние и взаимосвязь положительных, отрицательных и смешанных эмоций человека;
- аргументировать, приводить доказательства влияния и взаимосвязи положительных, отрицательных и смешанных эмоций на человека;
- выделять существенные признаки позитивных и негативных психологических состояний;
- аргументировать, приводить доказательства влияния позитивных и негативных психологических состояний на человека;
- выделять существенные признаки страхов и тревоги человека;

описывать способы избавления от страха или тревоги на жизнь и здоровье человека;

- выделять существенные признаки состояния счастья, удовлетворенности жизнью;
- выделять существенные признаки позитивных и негативных эмоций;
- аргументировать, приводить доказательства причин преобладания позитивных эмоций над негативными, отрицательного влияния вредных привычек на улучшение эмоционального фона и повышение позитивных эмоций;
- выделять существенные признаки потребностей человека при переходе к здоровому образу жизни;
- выделять существенные признаки мотивов человека при переходе к здоровому образу жизни;
- аргументировать, приводить доказательства влияния потребностей и мотивов при переходе к здоровому образу жизни;
- знать этапы плана перехода к здоровому образу жизни;
- аргументировать, приводить доказательства влияния вредных привычек, препятствующих реализации плана перехода к здоровому образу жизни;
- вести дневник успеха, дневник здоровья, распорядок дня;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости ведения дневника

успеха, дневника здоровья, распорядка дня при переходе к здоровому образу жизни.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании навыков ЗОЖ;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений и докладов;
- 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.

## **Содержание**

### **Глава 1. Ценностные ориентации: что такое хорошо, а что такое плохо (6 часов)**

#### **Вечные ценности (1 час)**

Что такое ценности для человека? Что может быть значимо для всего человечества? Какое место занимает жизнь человека среди других общечеловеческих ценностей? Что такое здоровье и почему здоровье – это ценность?

#### **Духовные ориентиры человека (1 час)**

Каким образом ценности влияют на жизнь человека? Когда можно говорить о сформированности у человека истинных жизненных ценностей?

#### **Быть культурным – что это значит? (1 час)**

Что такое культура? В чем проявляется и что включает в себя культура поведения? Какого человека можно назвать культурным?

#### **Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки (1 час)**

Что такое привычка? Чем могут быть полезны привычки? Чем опасны привычки?

#### **Отношение к вредным привычкам в культуре и искусстве (1 час)**

В чем заключаются особенности языка искусства? Что говорит словесность о вреде алкогольных напитков, курения и наркотических веществ? Могут ли живопись и кино помогать людям бороться с вредными привычками?

#### **Отношение религии к вредным привычкам (1 час)**

Какую роль играет религия в жизни человека? Как относятся к вредным привычкам мировые религии? Какую роль играют в России религиозные организации в борьбе с вредными привычками людей?

### **Глава 2. Цена вредных привычек (6 часов)**

#### **Роль государства в борьбе с вредными привычками (1 час)**

Что делает государство для защиты и укрепления здоровья населения? Какие методы борьбы государства с вредными привычками и зависимостями у населения популярны в настоящее время? Какие меры приняты в России?

#### **Мы в ответе за наши привычки (1 час)**

Что такое ответственность человека? Какую юридическую

ответственность мы можем понести за наши вредные привычки? Какую моральную ответственность мы несем за вредные привычки?

#### **Как вредные привычки «съедают» деньги и время (1 час)**

Что такое цена вредных привычек? Сколько денег человек тратит на свои вредные привычки? Сколько времени человеческой жизни у нас отбирают вредные привычки? Что такое альтернативная стоимость наших привычек?

#### **Красота человека и вредные привычки (1 час)**

Что такое внешняя и внутренняя красота человека? Насколько внешняя и внутренняя красота зависят от наших вредных привычек?

#### **Здоровье человека и вредные привычки (1 час)**

К каким заболеваниям ведет малоподвижный образ жизни, неправильное питание и чрезмерное увлечение компьютером? Какой вред здоровью причиняет употребление алкоголя, табака, наркотиков?

#### **Вредные привычки и круг общения (1 час)**

Что такое круг общения? Почему важно иметь правильный круг общения? Меняют ли вредные привычки наш круг общения? Как сформировать правильный круг общения?

### **Глава 3. Жизнь без зависимостей: арсенал полезных умений (6 часов)**

#### **Что значит быть взрослым (1 час)**

Почему мы выбираем себе кумиров и хотим стать взрослыми? Какие ошибки допускает человек на пути к взрослости и подражая кумирам? Когда человек становится взрослым? Как взрослому человеку не дать вредным привычкам управлять собой? Можно ли растить в себе взрослого?

#### **Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить (1 час)**

Что такое самостоятельность? Можно ли развивать в себе привычку самостоятельно принимать решения? Почему так важно уметь критически мыслить?

#### **Умение говорить «нет» и не поддаваться манипуляциям (1 час)**

Влияют ли окружающие люди на наши мысли и поступки? Можно ли защититься от нежелательного влияния? Почему важно научиться говорить «нет»? Кто такой манипулятор? Что нужно делать, чтобы не поддаваться манипуляциям?

#### **Жизнь без стрессов и конфликтов (1 час)**

Что такое стресс и как он на нас влияет? Есть ли связь между стрессом и вредными привычками? Частые конфликты – это повод для стресса? Полезно ли уметь жить без стрессов и конфликтов?

### **От увлечений к будущей профессии (1 час)**

Чем полезны наши увлечения и хобби? Почему начинать строить будущую карьеру нужно еще в школе? Как можно распорядиться свободным временем с пользой для своего будущего?

### **Непопадись на удочку в «сети» (1 час)**

Какие опасности таит компьютер? Какие зависимости может сформировать компьютер? Что нужно знать об информационных угрозах?

## **Глава 4. Слагаемые успеха (5 часов)**

### **Что такое успех? (1 час)**

Что такое успех? Что значит быть успешным человеком?

### **Секреты успеха (1 час)**

Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиваться успеха? Почему не все люди достигают успеха? Есть ли у успешных людей одинаковые привычки?

### **Учимся ставить цели (1 час)**

Чем цель отличается от мечты? В чем секрет формулирования цели, ведущей к успеху?

### **Управление временем (1 час)**

Почему время – самый дорогой ресурс? Почему важно планировать? Где найти время, чтобы все успевать?

### **Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху (1 час)**

Зачем успешные люди заботятся о своем здоровье? Почему не все оберегают свое здоровье?

## **Глава 5. Формируем привычку жить здорово (5 часов)**

### **Здоровый образ жизни (1 час)**

Что входит в понятие «здоровый образ жизни»? Сколько россиян ведут здоровый образ жизни? Как ведут здоровый образ жизни в разных странах мира?

### **Движение—это жизнь (1 час)**

Как взаимосвязаны движение, физическая активность, активный и здоровый образ жизни? Почему физическая активность – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека? Что может обеспечить нужную физическую активность? Почему спорт не всегда укрепляет здоровье? Насколько совместимы физическая активность и вредные привычки?

### **Как питаться, чтобы быть здоровым? (1 час)**

Почему правильное питание – залог здоровья? В чем заключаются главные правила здорового питания? Насколько важна вода для организма человека?

### **Ресурсы позитива в жизни (1 час)**

Какими бывают эмоции и зачем они нам нужны? Какие психологические состояния для нас вредны, а какие полезны? Как нам мешают страх и тревога и как от них избавиться? Что такое состояние позитива и как его достичь?

### **Как начать здоровый образ жизни, чтобы стать успешным? (1 час)**

Что самое важное при переходе к здоровому образу жизни? В чем секрет правильного планирования перехода к здоровому образу жизни? Чем при переходе к здоровому образу жизни может помочь дневник и распорядок дня?

### **Проект по достижению личного успеха (4 часа)**

Примерные темы проектных работ:

1. В здоровом теле – здоровый дух!
2. Мой шаг вперед – к здоровью.
3. Курс – на успех.
4. Жизнь без вредных привычек.
5. Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху.
6. Мой здоровый образ жизни.
7. В движении – жизнь!
8. Мои помощники на пути к успеху.
9. Выбираю свое будущее сам.
10. Успех – это успеть: мой тайм-менеджмент.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы  
воспитания**

| Номер<br>урока | Тема урока                                             | Содержание                                                                                                                                                                                                  | Количество<br>часов |
|----------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.             | Вечные ценности                                        | Ценности. Классификация ценностей.<br>Система ценностей человека.<br>Общечеловеческие ценности. Жизнь человека среди других общечеловеческих ценностей.<br>Здоровье человека как общечеловеческая ценность. | 1                   |
| 2.             | Духовные ориентиры человека                            | Смысл жизни. Жизненные ценности и поведение человека.<br>Материальные и духовные ценности. Мировоззрение человека.<br>Духовный мир человека.<br>*Влияние ценностей на жизнь человека.                       | 1                   |
| 3.             | Быть культурным – что это значит?                      | Культура. Классификация культур.<br>Взаимосвязь материальной и духовной культуры. Взаимосвязь культуры общества и культуры человека. Культура поведения.<br>Нормы культуры поведения современного человека. | 1                   |
| 4.             | Привычки в жизни человека: полезные и вредные привычки | Привычка. Виды и группы привычек.<br>Культурные и некультурные привычки. Полезные, нейтральные и вредные привычки. Привычка и зависимость.<br>* Влияние привычек на окружающий мир.                         | 1                   |
| 5.             | Отношение к вредным привычкам в культуре и искусстве   | Искусство. Язык искусства.<br>Словесность и вредные привычки.<br>Влияние живописи и кино при борьбе с вредными привычками.                                                                                  | 1                   |
| 6.             | Отношение религии к вредным привычкам.                 | Отношение к вредным привычкам мировых религий. Роль религиозных организаций в Российской Федерации в борьбе с вредными привычками людей.<br>*Роль религии в жизни человека.                                 | 1                   |
| 7.             | Политика государства в борьбе с вредными привычками    | Роль государства для защиты и укрепления здоровья населения.<br>Методы борьбы государства с вредными привычками в настоящее время. Меры по борьбе с вредными привычками населения в Российской Федерации.   | 1                   |

|     |                                                              |                                                                                                                                                                                          |          |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|     |                                                              | Федерации.                                                                                                                                                                               |          |
| 8.  | Мы в ответе за наши привычки                                 | Ответственность человека. Юридическая ответственность за вредные привычки. Моральная ответственность за вредные привычки.                                                                | <b>1</b> |
| 9.  | Как вредные привычки «съедают» деньги и время?               | Цена вредных привычек. Финансовый аспект вредных привычек. Временной аспект вредных привычек. Альтернативная стоимость вредных привычек.                                                 | <b>1</b> |
| 10. | Красота и вредные привычки                                   | Красота. Вредные привычки и красота.                                                                                                                                                     | <b>1</b> |
| 11. | Здоровье человека и вредные привычки                         | Заболевания от неправильного питания, малоподвижного образа жизни и чрезмерного увлечения компьютером. * Вредное влияние на здоровье человека употребления алкоголя, табака, наркотиков. | <b>1</b> |
| 12. | Вредные привычки и круг общения                              | Общение. Круг общения. Правильный круг общения. Вредные привычки и наш круг общения.                                                                                                     | <b>1</b> |
| 13. | Что значит быть взрослым?                                    | Кумиры. Ошибки человека на пути к взрослости вследствие подражания кумирам. Взрослый человек. Взрослый человек и вредные привычки. Как растить в себе взрослого.                         | <b>1</b> |
| 14. | Умение самостоятельно принимать решения и критически мыслить | Самостоятельность. Привычка самостоятельно принимать решения. Критическое мышление.                                                                                                      | <b>1</b> |
| 15. | Умение говорить «нет» и не поддаваться манипуляциям          | Влияние окружающих людей на наши мысли и поступки. Умение говорить «нет». Манипулятор и манипуляции. Умение не поддаваться манипуляциям.                                                 | <b>1</b> |
| 16. | Жизнь без стрессов и конфликтов                              | Стресс. Влияние стресса на человека. Связь между стрессом и вредными привычками. Конфликты и стресс. Справляемся со стрессами и конфликтами.                                             | <b>1</b> |
| 17. | От увлечений к будущей профессии                             | Увлечения и хобби. Построение карьеры, начиная со школы. Распоряжаемся свободным временем с пользой для своего будущего.                                                                 | <b>1</b> |

|     |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|-----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 18. | Не попадись на удочку в «сети»                                | Компьютер, информация, человек.<br>Компьютерная зависимость.<br>Информационные угрозы и информационная безопасность.                                                                                                                               | <b>1</b> |
| 19. | Успех и успешность                                            | Успех. Успешность.<br>Успешный человек.                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
| 20. | Секреты успеха известных людей                                | Личные качества человека, способствующие достижению успеха.<br>Одинаковые привычки у успешных людей.                                                                                                                                               | <b>1</b> |
| 21. | Учимся ставить цели                                           | Цель. Целеполагание. Методы (технологии) целеполагания.                                                                                                                                                                                            | <b>1</b> |
| 22. | Управление временем                                           | Время – самый дорогой ресурс для достижения целей. Планирование и план. Методы планирования.                                                                                                                                                       | <b>1</b> |
| 23. | Беречь свое здоровье – это двигаться к успеху                 | Забота о здоровье – залог успешности.<br><br>*Почему не все берегут свое здоровье?                                                                                                                                                                 | <b>1</b> |
| 24. | Здоровый образ жизни                                          | Здоровый образ жизни. Россияне и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни в разных странах мира.                                                                                                                                                 | <b>1</b> |
| 25. | Движение – это жизнь                                          | Движение, физическая активность, активный и здоровый образ жизни. Спорт, физическая культура и здоровье. Физическая активность и вредные привычки.<br><br>*Физическая активность – одна из важнейших составляющих здорового образа жизни человека. | <b>1</b> |
| 26. | Как питаться, чтобы быть здоровым                             | Правильное питание – залог здоровья человека. Главные правила здорового питания. Значимость воды для организма человека.                                                                                                                           | <b>1</b> |
| 27. | Ресурсы позитива в жизни                                      | Эмоции и эмоциональный фон. Позитивные и негативные психологические состояния. Страх и тревога. Природные и социальные страхи. Способы избавления от страха и тревоги. Позитивный настрой человека и как его достичь.                              | <b>1</b> |
| 28. | Как переходить к здоровому образу жизни, чтобы стать успешным | Переходим к здоровому образу жизни. Секрет правильного планирования перехода к здоровому образу жизни.<br>Дневник и распорядок дня –                                                                                                               | <b>1</b> |

|          |        |                                                     |          |
|----------|--------|-----------------------------------------------------|----------|
|          |        | помощники при переходе к<br>здоровому образу жизни. |          |
| 29. - 34 | Резерв |                                                     | <b>6</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575959

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022