

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный «Средняя общеобразовательная школа № 3»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №1
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
МАОУ ГО Заречный «СОШ №3»
Протокол №1
от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ ГО Заречный «СОШ №3»
№-164-од от 29 августа 2024 г.



**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Школа безопасности»
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 4 года (1–4 классы)**

Составитель:
Методическое объединение
учителей начальных классов

г. Заречный
2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
2. Содержание курса внеурочной деятельности	2
3. Планируемые результаты освоения курса	12
3.1. Личностные результаты.....	12
3.2. Метапредметные результаты.....	13
3.3. Предметные результаты.....	13
4. Тематическое планирование	15

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Школа безопасности»

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Школа безопасности» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, федеральной образовательной программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Школа безопасности» разработана на основе авторской программы В. А. Горского. В основу программы внеурочной деятельности «Школа безопасности» положены идеи ФГОС НОО и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Программа направлена на формирование у обучающихся сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих; приобретения первичных знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации; определять способы защиты от них, и, в конечном счёте, для воспитания личности, хорошо знакомой с современными проблемами безопасности жизни человека, осознающей их важность, стремящейся решать эти проблемы и при этом разумно сочетать личные интересы с интересами общества.

Цель курса: освоение знаний о здоровом образе жизни; об опасных и чрезвычайных ситуациях и основах безопасного поведения при их возникновении.

Задачи курса:

- 1) развивать у обучающихся чувства ответственности за своё поведение, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- 2) освоить приёмы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни и в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- 3) стимулировать самостоятельность в принятии решений и выработке умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни;
- 4) формировать потребности предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации;
- 5) формировать умения взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Форма организации: клуб здоровья.

Учебный курс внеурочной деятельности «Школа безопасности» МАОУ ГО Заречный «СОШ № 3» реализуется в объёме: в 1 классе 33 часа, во 2–4 классах по 34 часа.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1-й класс

Раздел 1. Безопасность на дорогах (10 ч.)

Оrientировка в окружающем мире

Предметы и их положение в пространстве: синий круг с белой полосой по краю и др.). Цвет и форма запрещающих знаков: «движение пешеходов запрещено», «движение на велосипеде запрещено».

Адрес местожительства, название ближайших улиц и их особенности. Дорога от дома до школы (кинотеатра, Центра детского творчества, детской библиотеки и пр.).

Транспорт. Наземный, подземный,

Форма предметов окружающего мира (треугольник, круг, квадрат).

Цвет (цветовые оттенки) предметов (сравнение, название, классификация).

Пространственные положения и взаимоотношения объектов окружающего мира (близко-далеко; рядом, около; за; перед; ближе - дальше).

Форма и цвет знаков дорожного движения (белый треугольник с красной полосой по краям; синий квадрат; белый круг с красной полосой воздушный, водный (узнавание, название, различение).

Транспортное средство. Участники дорожного движения: водитель, пассажир, пешеход (узнавание, название, особенности поведения).

Ты пешеход

Дорога. Тротуар как часть дороги, предназначенная для движения пешеходов. Правила движения по тротуару: движение навстречу транспорту; движение по обочине при отсутствии тротуара; движение в темное время суток только в сопровождении взрослого.

Знаки дорожного движения, определяющие переход дороги: «пешеходный переход», «пешеходная дорожка», «подземный пешеходный переход», «надземный пешеходный переход», «место остановки автобуса (троллейбуса)», «место остановки трамвая» (название, назначение, внешние признаки). Особенности поведения, определяемые тем или иным знаком ДД (правила перехода дороги при разных знаках пешеходного перехода). Светофор пешеходный и транспортный. Особенности сигналов светофора и действия пешеходов в соответствии с ними.

Ты пассажир

Правила поездки в транспортном средстве: не отвлекать водителя разговорами; не задерживаться у входа и выхода; вести себя спокойно и сдержанно, не высовываться из окна.

Универсальные учебные действия:

1. Ориентирование и поведение в окружающей среде:

- определять форму предметов окружающего мира (треугольник, круг, квадрат);
- сравнивать цвет предметов, группировать их по цветовым оттенкам;
- определять пространственные положения и взаимоотношения объектов окружающего мира (близко-далеко; рядом, около; за; перед; ближе - дальше и др.); сравнивать предметы, находящиеся в разных пространственных положениях;
- объяснять свой путь от дома до школы;
- определять свое положение на местности по отношению к важным объектам (близко-далеко от дома, школы, рядом со школой, домом, недалеко от...).

2. Умения, определяющие безопасное поведение в условиях дорожного движения:

- выделять из многообразия объектов транспортное средство;

• выделять среди объектов окружающей среды знаки дорожного движения (изученные), узнавать их, знать назначение (отвечать на вопрос «что обозначает этот знак?»);

- различать цвет и форму запрещающих знаков;
- различать и объяснять сигналы светофора, действовать в соответствии с ними;
- находить места переходов по дорожным знакам (подземный, наземный переходы);
- группировать транспортные средства по видам: наземный, подземный, водный, воздушный.

Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.)

Выставка пожарной техники. Презентация.

Огонь – друг или враг?

Причины возникновения пожара. (3 ч.)

Спички детям – не игрушка.

Противопожарный режим в школе.

Конкурс рисунков «Осторожно, огонь!»

Игра «Пожарная дружина».

Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации (13 ч.)

Осторожно! Тонкий лёд!

Гололёд на дорогах.

Что вокруг нас может быть опасным?

Опасные ситуации в школе.

Опасность у тебя дома.

Звонок по телефону. Открывать ли дверь незнакомцу?

Как вести себя с домашними питомцами.

Отдыхаем без опасности.

Опасные растения и грибы.

Не трогай нас.

С кем дружат болезни.

Оказание первой медицинской помощи при порезах, укусах насекомых, обморожениях.

Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность».

Формы организации внеурочной деятельности: беседы, экскурсии, викторины, презентации, театрализованное представление.

2-й класс

Раздел 1. Безопасность на дорогах (10 ч.)

Ориентировка в окружающем мире

Предметы и их положение в пространстве: определение, сравнение, объяснение соотношений с использованием соответствующей терминологии (близко-ближе, далеко-дальше, рядом, перед, за и т. д.).

Скорость движения объекта (быстро, медленно, очень быстро). Особенности пространственного положения предмета (транспортного средства) при разной скорости движения по отношению к другим предметам и участникам дорожного движения (далеко-близко; медленно-быстро, рядом, около).

Транспорт стоящий, двигающийся, подающий сигналы поворота. Транспорт личный и общественный (отличие, классификация). Механические транспортные средства.

Маршрутное транспортное средство (автобус, троллейбус, трамвай). Маршрут (определение на рисунках, моделирование). Гужевого транспорт.

Населённый пункт как территория, застроенная домами: город, село, посёлок, деревня. Знание своего района как условие безопасного передвижения.

Дорога. Состояние дороги (асфальт, грунт). Практическое определение времени, которое может быть затрачено на переход дороги. Опасность и безопасность на дорогах. Причины возникновения опасностей. Безопасные маршруты движения (установление, определение по рисункам и личным наблюдениям).

Ты пешеход

Знаки дорожного движения: «светофорное регулирование», «движение пешеходов запрещено», «пешеходная дорожка». Знаки для водителей, которые необходимо знать пешеходам: «дорожные работы», «дети», «движение прямо, направо, налево...». Значение конкретного знака (в значении, приближенном к установленному в ПДД). Цвет и форма предупреждающих и запрещающих знаков.

Правила поведения на остановке маршрутного транспортного средства.

Ты пассажир

В легковом автомобиле пристегиваться ремнями безопасности. На первом сидении ребенок ехать не может. Из машины выходить можно только со стороны тротуара или обочины. Не открывать двери автомобиля на ходу, не высовываться из окна.

Универсальные учебные действия:

1. Ориентирование и поведение в окружающей среде:

- сравнивать предметы по их положению в пространстве;
- определять направление движения объекта и своё пространственное положение по отношению к нему;
- соотносить скорость движения с положением объекта в пространстве (далеко-медленно; близко-быстро);
- различать скорости перемещения разных объектов, отвечать на вопрос: «Кто (что) быстрее (медленнее)?»;
- самостоятельно строить и перестраивать (в игровых и учебных ситуациях) пространственные взаимоотношения предметов (близко - далеко, ближе - дальше, рядом, около и пр.);
- различать, сравнивать, группировать общественный и личный транспорт.

2. Умения, определяющие безопасное поведение в условиях дорожного движения:

- определять геометрическую форму знаков дорожного движения, группировать знаки по цвету и геометрической форме (запрещающие, предписывающие знаки);
- ориентироваться в скорости приближающегося транспортного средства (быстро, медленно);
- выделять среди объектов окружающей среды знаки дорожного движения (изученные), необходимые для правильной ориентировки на дороге и улице;
- называть их, объяснять назначение и соотносить с особенностями своего поведения;

- различать цвет и форму предупреждающих и запрещающих знаков (изученных);
- в учебных ситуациях оценивать наличие опасности, коллективно определять причину её возникновения;
- выбирать безопасные маршруты (по рисункам и личным наблюдениям);
- отвечать на вопрос «Опасна или не опасна эта ситуация, правильно ли поступают её участники?»;
- объяснять значение конкретного знака (в значении, приближенном к установленному в ПДД);
- различать транспорт стоящий, движущийся, подающий сигналы поворота;
- оценивать состояние дороги (асфальт, грунт) и время, которое может быть затрачено на переход дороги;
- группировать транспортные средства по принадлежности к группам «общественный», «личный».

Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.)

Огонь – друг и враг человека. Основы профессии пожарного

Причины возникновения пожара.

Что такое огонь? Пожар как явление.

Отчего происходят пожары? Данные по пожарам за последний год. Рассказы о некоторых характерных пожарах.

Практическое занятие по эвакуации.

Действия в случае пожара дома.

Первая помощь при ожогах.

Конкурс рисунков «Огонь-друг. Огонь-враг»

Спортивная эстафета «Я – пожарный».

Подготовка театрализованного представления по противопожарной безопасности.

Сказка «Теремок».

Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации (14 ч.)

Осторожно! Тонкий лёд!

Опасность зимой на водоёмах

Что вокруг нас может быть опасным?

Школьный травматизм.

Можно ли уберечься от травм? В глаз, ухо, нос попало инородное тело. Ушибы, ссадины, порезы.

Можно ли уберечься от травм? Вывихи, растяжения.

Пищевые отравления. Первая медицинская помощь при отравлениях.

Инфекционные заболевания, их причина, связь с образом жизни.

Безопасность в любую погоду.

Безопасность на воде. (2 ч.)

Игра «Опасные и безопасные ситуации».

Игра «Светофор здоровья». «Перекрёстки и дороги».

Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность».

3-й класс

Раздел 1. Безопасность на дорогах (10 ч.)

Ориентировка в окружающем мире. Пространственные положения транспортных средств в различных ситуациях движения на дорогах разного типа (несколько полос движения, регулируемый и нерегулируемый участок дороги, одностороннее движение и др.). Оценивание дорожных ситуаций: расстояние до приближающегося транспорта и его скорость (мчится, стремительно приближается, едет с небольшой скоростью, медленно, дает сигналы поворота или остановки). Анализ особенностей дороги и местности, по которой она проходит (прямая, просматривается в обе стороны, есть «закрытые» участки, повороты, подъёмы, спуски). Сигналы транспортного средства в начале движения и изменении направления движения (поворот, задний ход), правила поведения пешехода в соответствии с ними.

Ты пешеход

Дорога используется для движения транспортных средств. Особенности дорог в городе и в сельской местности («полевые пути», «зимники»). Части (элементы) дороги: проезжая часть; тротуар, обочина, разделительная полоса. Правостороннее движение.

Перекрёсток — место пересечения, примыкания или разветвления дорог. Разные виды перекрёстков (четырёхсторонний, трехсторонний, круговой). Регулируемый перекрёсток. Светофоры с дополнительными секциями. Правила поведения пешехода в соответствии с направлением движения стрелок дополнительных секций светофора.

Регулировщик, особенности его внешнего вида (форма, отличительные знаки, жезл, диск). Поведение пешехода в зависимости от сигналов регулировщика.

Дорожные опасности: правила перехода дороги на нерегулируемом участке дороги (где нет пешеходных переходов и перекрестков). Правила движения в тёмное время суток. Правила передвижения в соответствии со знаками дорожного движения.

Предупреждающие знаки: «железнодорожный переезд со шлагбаумом», «железнодорожный переезд без шлагбаума».

Запрещающие знаки: «движение на велосипедах запрещено».

Предписывающие знаки: «велосипедная дорожка».

Знаки для водителей, которые должны знать пешеходы: «дорога с односторонним движением», «жилая зона», «конец жилой зоны».

Ты пассажир

Выходить из транспортного средства на проезжую часть только в том случае, если нет опасности, и не создаются помехи для других участников движения.

Универсальные учебные действия:

1. Ориентирование и поведение в окружающей среде:

- определять «на глаз» расстояние до объекта (близко, далеко, рядом, несколько метров, несколько шагов);

- определять «на глаз» особенности движения и скорость передвижения объекта (передвигается спокойно, быстро, медленно, неуверенно, тормозит, останавливается, набирает скорость)

2. Умения, определяющие безопасное поведение в условиях дорожного движения:

- выделять в окружающей среде знаки дорожного движения, кратко характеризовать их, соотносить с разными формами поведения;

- определять по световым сигналам поворота транспортного средства направление его движения (налево, направо, назад);
- находить на рисунках и схемах части дороги; строить графическую модель дороги, означать её части;
 - находить и исправлять ошибки в графическом изображении дорожной ситуации;
 - объяснять правила передвижения в соответствии со знаками дорожного движения;
 - выполнять изученные правила движения по дорогам и улицам (в игровых и учебных ситуациях, а также в реальной жизни);
 - самостоятельно выбирать маршруты безопасного движения от дома до школы (библиотеки, кинотеатра, магазина).

Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.) Пожарная безопасность и поведение при пожаре. Безопасное поведение дома.

Огонь – друг и враг человека.

Причины возникновения пожара. (2 ч.)

Противопожарный режим в школе.

Практическое занятие по эвакуации.

Действия в случае пожара дома.

Лесные пожары.

Игра «Волшебный телефон 01».

Конкурс плакатов «Пожарам – нет!»

Игра «Пожарным можешь ты не быть, но ППБ знать обязан»

Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации (14 ч.) Чрезвычайные ситуации. Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.

Осторожно! Тонкий лёд!

Гололёд на дорогах.

Опасные ситуации в школе.

Безопасное поведение дома.

Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током, отравлении газом.

Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.

Практическое занятие «Звоним по телефону»

Оказание первой медицинской помощи при вывихе, переломе.

Съедобные и несъедобные растения, грибы.

Правила поведения в лесу.

Как уберечься от ушибов и переломов.

Как уберечься от ушибов и переломов.

Правила безопасности во время грозы.

Игра-конкурс «Настоящие Робинзоны».

Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.

Викторина «Моя безопасность».

4-й класс

Раздел 1. Безопасность на дорогах (10 ч.)

Ориентировка в окружающем мире

Погодные условия, особенности тормозного пути транспорта при разных дорожных условиях.

Разнообразие транспортных средств. Краткие сведения об истории создания разных транспортных средств. Транспорт будущего.

Ты пешеход

Дорога. Автомагистраль. Главная дорога. Знаки главной дороги. Поведение пешехода при приближении к главной дороге. Тупик. Дорожное движение при разных дорожных условиях (обобщение знаний). Взаимоотношения участников движения как условие его безопасности. Движение пеших колонн. Правила поведения при движении колонной.

Дорожные знаки. Знаки дорожного движения для водителей, которые нужно знать пешеходам.

Предупреждающие знаки: «опасный поворот», «скользкая дорога», «опасная обочина».

Запрещающие знаки: «опасность».

Знаки особых предписаний: «выезд на дорогу с полосой для маршрутных транспортных средств», «начало населенного пункта», «конец населенного пункта», «пешеходная зона».

Информационные знаки (общее представление): «указатель направления», «предварительный указатель направления», «наименование объекта», «схема движения», «схема объезда», «указатель расстояний».

Знаки сервиса: «пункт первой медицинской помощи», «больница», «телефон», «питьевая вода», «милиция», «туалет».

Светофор. Разные виды светофора (обобщение изученного материала). Особенности светофоров на железнодорожных переездах, светофоров для пешеходов и транспортных средств, с дополнительными стрелками.

Нерегулируемые участки дороги. Нерегулируемый перекресток. Правила движения на нерегулируемых участках дороги (перекрестках). Дорожные опасности. Населённый пункт, знаки, обозначающие разные населённые пункты. Правила поведения на дорогах в разных населённых пунктах и при разных погодных условиях (недостаточная видимость, гололед, маневры автотранспорта).

Ты пассажир

При поездке на грузовом автомобиле с бортами не стоять, не сидеть на бортах или на грузе, который выше бортов.

Универсальные учебные действия:

1. Ориентирование и поведение в окружающей среде:

- характеризовать слова «опасность», «опасный»;
- объяснять значение слов «осторожный и неосторожный», «внимательный и невнимательный»;
- предвидеть результат возникшей ситуации при различных действиях в окружающей среде;
- выделять особо опасные ситуации, предусматривать свои действия в них;
- представлять возможное развёртывание ситуации, отвечать на вопрос «что будет, если ...»;

- осуществлять правильный подсчет времени на дорогу в неблагоприятных условиях (особенности дороги, погоды и пр.).

2. Умения, определяющие безопасное поведение в условиях дорожного движения:

- объяснять значение правил дорожного движения;
- группировать знаки ДД по назначению (предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационные, знаки особых предписаний), объяснять назначение каждой группы знаков ДД;
- соотносить знак дорожного движения с конкретной ситуацией на дороге;
- находить и исправлять ошибки в схемах и рисунках, раскрывающих разные ситуации дорожного движения;
- анализировать погодные условия, знать особенности тормозного пути транспорта при разных дорожных условиях;
- выполнять изученные правила движения по дорогам и улицам (в игровых и учебных ситуациях, а также в реальной жизни);
- проводить игры и учебные ситуации со сверстниками и малышами;
- разыгрывать различные роли (водитель, пешеход, пассажир), передавать особенности их поведения в зависимости от ситуации;
- анализировать своё и чужое поведение, находить ошибки, устанавливать их причины, определять пути исправления.

Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.)

Пожарно-профилактическая подготовка.

Вводное занятие. Цели и задачи дружин юных пожарных. Развитие пожарной охраны и добровольных пожарных России.

Цели и задачи пожарных дружин. Ознакомление обучающихся с историей создания и развития пожарной охраны. Первые попытки организовать борьбу с пожарами при Иване Грозном; развитие пожарной охраны при Петре I, Екатерине II, пожары Москвы; научно-технические достижения в области предупреждения и тушения пожаров; направления деятельности пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.

Практическая работа: составление словарика научно-технических терминов.

Что такое огонь? Пожар как явление. Основные характеристики горючей среды и источников зажигания.

Понятие о физико-химических основах горения. Огонь – друг и враг человека; какую пользу приносит огонь человеку; как человек научился управлять огнем. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём.

Практическая работа: демонстрация особенностей возгорания различных горючих материалов; демонстрация действия различных средств пожаротушения.

Отчего происходят пожары? Данные по пожарам за последний год. Рассказы о некоторых характерных пожарах.

Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах.

Практическая работа: выполнение презентаций на тему «Причины возникновения пожаров»

Правила пожарной безопасности в школе и в быту.

Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожарах.

Практическая работа: проверка состояния средств пожаротушения в данном образовательном учреждении и в других муниципальных учреждениях.

Что делать при возникновении пожара?

Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приёмов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре.

Практическая работа: тренинги по правильному использованию средств пожаротушения. Выполнение памяток по теме.

Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности.

Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности.

Практическая работа: подготовка иллюстрированных материалов для проведения бесед по профилактике пожарной безопасности дома и в образовательных учреждениях.

Экскурсия в пожарную часть.

Действия в случае пожара. Первая помощь пострадавшим (2 ч.)

Что я расскажу младшему брату о пожаре? Викторина «01».

Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации (12 ч.)

Опасные ситуации в школе.

Вредные привычки, их влияние на здоровье.

ЧС. Что это?

ЧС. Наводнения.

ЧС. Землетрясения.

ЧС. Ураганы. Смерчи.

Оказание первой медицинской помощи при ударе молнией, при укусах насекомых и змей.

Оказание первой медицинской помощи при солнечных, тепловых ударах, при сотрясении мозга.

Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

Правила ТБ для туриста.

Готовимся к походу.

Туристический поход летом. Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность».

Раздел 4. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни» (2 ч.).

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Основы здорового образа жизни. Пути укрепления здоровья.

Формы организации: беседы, экскурсии, викторины, презентации, театрализованное, представление.

3. Планируемые результаты освоения курса

3.1. Личностные результаты

В результате изучения учебного курса «Школа безопасности» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека с использованием собственного жизненного и читательского опыта;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности, в том числе с использованием языковых средств для выражения своего состояния и чувств;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям (в том числе связанного с использованием недопустимых средств языка).

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, в том числе в искусстве слова, осознание важности русского языка как средства общения и самовыражения;

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) при поиске дополнительной информации в процессе освоения безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью, проявляющееся в выборе приемлемых способов речевого самовыражения и соблюдении норм речевого этикета и правил общения.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества (в том числе благодаря примерам из жизни и художественных произведений), ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям, в том числе к профессиям

Службы МЧС.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

— первоначальные представления о научной картине мира (в том числе первоначальные представления о действиях в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера), познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании, в том числе познавательный интерес к изучению безопасного поведения в окружающей среде, активность и самостоятельность в принятии решений и выработке умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.

3.2. Метапредметные результаты

— овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

— овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

— формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

— приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

— развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

— освоение приёмов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

— формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

3.3. Предметные результаты

В познавательной сфере:

— знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;

— о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;

— о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;

— об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

— о здоровом образе жизни;

— об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;

— о правах и обязанностях граждан в области безопасности.

В ценностно-ориентационной сфере:

— умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

— умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

— умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

В коммуникативной сфере:

— умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить решение в различных ситуациях.

«Школа Безопасности»

4. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности
Раздел 1. Безопасность на дорогах (10)		
1	Дорога в школу и домой. Путь «Дом-Школа-Дом». Самый яркий класс! (конкурс световозвращательных элементов).	Профилактическое мероприятие «Внимание – дети!». Обсуждение безопасного маршрута обучающихся «Дом-школа-дом» и анализ опасных мест на маршруте движения детей к школе.
2	Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах. Ты пешеход.	Наиболее опасные места для движения пешеходов. Повышение интенсивности движения транспорта. Знать пространственные положения и взаимоотношения объектов окружающего мира (близко-далеко; рядом, около; за; перед; ближе - дальше).
3	Светофор.	Определять сигналы светофора, их значения. Моделировать игровые ситуации с применением магнитной доски «Дорожное движение в городе».
4	Правила поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине.	Дорога. Обочина, тротуар, пешеходная дорожка – места для движения пешеходов. Правила движения по загородной дороге.
5	Рейд-акция «Родительский патруль».	
6	Пешеходный переход.	Знать где и как надо переходить улицу.
7	Что означают дорожные знаки.	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие.
8	Виды транспортных средств.	Знать виды транспортных средств, соблюдать правила безопасного поведения в транспорте. Наземный, подземный, воздушный, водный (узнавание, называние, различение). Участники дорожного движения: водитель, пассажир, пешеход (узнавание, называние, особенности поведения).
9	Правила перехода улиц и дорог около школы.	Уметь переходить улицу вблизи школы. Дорога. Тротуар как часть дороги, предназначенная для движения пешеходов. Правила движения по тротуару: движение навстречу транспорту; движение по

		обочине при отсутствии тротуара; движение в темное время суток только в сопровождении взрослого.
10	Экскурсия. Соблюдаем правила перехода улиц и дорог.	Уметь переходить улицу вблизи школы.
Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.)		
11	Выставка пожарной техники. Презентация.	
12	Огонь – друг или враг?	Анализировать Огонь – друг или враг?
13	Причины возникновения пожара.	Изучение материала на основе литературных произведений С. Я. Маршака и К. И. Чуковского.
14	Причины возникновения пожара.	
15	Спички детям – не игрушка.	Применять правила пожарной безопасности.
16	Противопожарный режим в школе.	Пожарная сигнализация. Запасные выходы. Правила эвакуации.
17	Действия в случае пожара.	Практическое занятие по эвакуации Вызов пожарной охраны по телефону. Правила поведения при пожаре. Оказание первой помощи при ожогах.
18	Практическое занятие по эвакуации.	
19	Конкурс рисунков «Осторожно, огонь!»	Рассказывать о своих домашних питомцах и правилах поведения с ними.
20	Игра «Пожарная дружина».	Конкурсы и подвижные игры.
Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации (13 ч.)		
21	Осторожно! Тонкий лёд!	Повторить правила поведения на воде. Обучать правилам безопасного поведения на льду.
22	Гололёд на дорогах.	Учиться соблюдать правила личной безопасности во время гололёда.
23	Что вокруг нас может быть опасным?	Чего нужно опасаться в повседневной жизни.
24	Опасные ситуации в школе.	Безопасное поведение в школе: кабинет, коридор, лестница, игровая площадка, спортзал, столовая.
25	Опасность у тебя дома.	Что дома может быть опасным: химические, лекарственные средства; электроприборы; колющие и режущие предметы.
26	Звонок по телефону. Открывать ли дверь	Как вести себя с незнакомыми людьми.

	незнакомцу?	
27	Как вести себя с домашними питомцами.	Когда четвероногие друзья опасны.
28	Отдыхаем без опасности.	Опасности, подстерегающие нас на отдыхе, клещи и насекомые.
29	Опасные растения и грибы.	Съедобные и несъедобные грибы. Ядовитые растения. Презентация «Опасные растения и грибы».
30	Не трогай нас.	Хищники. Ядовитые животные. Животные-возбудители опасных заболеваний. Места обитания опасных животных.
31	С кем дружат болезни.	Ситуации, которые могут привести к болезням. Разбор конкретных ситуаций.
32	Оказание первой медицинской помощи при порезах, укусах насекомых, обморожениях.	Практическое занятие.
33	Итоговое занятие. Игра-викторина «Моя безопасность».	Подведение итогов изучения курса за год. Викторина, конкурсы, подвижные игры.
	Всего 33 часа	

2 класс

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности
Раздел 1. Безопасность на дороге (10 ч.)		
1	Основные правила поведения на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм. Самый яркий класс! (конкурс световозвращательных элементов)	Повторение ПДД, изученных в 1 классе. История ПДД. Примеры ДТП с детьми, произошедшими в течение года.
2	Основные правила поведения на улице, дороге. Детский дорожно-транспортный травматизм.	Повторение ПДД, изученных в 1 классе. История ПДД. Примеры ДТП с детьми, произошедшими в течение года.
3	На наших улицах. Путь Дом-Школа-Дом. Безопасный маршрут.	Знать пространственные положения и взаимоотношения объектов окружающего мира (близко-далеко; рядом, около; за; перед; ближе - дальше). Видеть опасные места для движения пешеходов в районе школы. Знакомство с дорожными знаками.
4	Сигналы светофора и регулировщика.	Светофоры. Регулировщик движения. Положения и жесты регулировщика.
5	Правила перехода улиц и дорог. Ты пешеход.	Чтение и анализ рассказа Н. А. Извекова «Как Буратино ходить учился».

6	Рейд-акция «Родительский паруль».	
7	Обязанности пассажиров. Ты пассажир.	Пассажиры. Ожидание общественного транспорта. Посадка и высадка пассажиров.
8	Памятка велосипедиста.	Учиться соблюдать правила личной безопасности.
9	Викторина «Знатоки правил дорожного движения».	Подведение итогов изучения раздела.
10	«Мы учимся соблюдать ПДД» Экскурсия.	Подведение итогов.
Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.)		
11	Огонь – друг и враг человека. Основы профессии пожарного.	Огонь – друг и враг человека; какую пользу приносит огонь человеку; как человек научился управлять огнем. Понятие о героической профессии пожарного. Встреча с ветеранами пожарного дела. Формирование необходимых волевых и морально психологических качеств. Приобретение навыков слаженной работы в составе группы.
12	Причины возникновения пожара. Что такое огонь? Пожар как явление.	По каким причинам возникают пожары. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём.
13	Причины возникновения пожара. Пожар как явление.	По каким причинам возникают пожары. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнём.
14	Отчего происходят пожары? Данные по пожарам за последний год. Рассказы о некоторых характерных пожарах.	Основные причины пожаров. Основы профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах. Выполнение презентаций на тему «Причины возникновения пожаров».
15	Практическое занятие по эвакуации.	Уметь выполнять правильные действия при эвакуации.
16	Действия в случае пожара дома.	Если в доме пожар. Анализ конкретной ситуации.
17	Первая помощь при ожогах.	Уметь оказать первую помощь. Знать телефон медицинской службы.
18	Конкурс рисунков «Огонь-друг. Огонь-враг»	
19	Спортивная эстафета «Я – пожарный».	Проведение конкурсов, подвижных игр.
20	Подготовка театрализованного представления по противопожарной безопасности. Сказка «Теремок».	Формирование знаний правил пожарной безопасности. Индивидуальное и групповое обучение. Подготовка декораций и костюмов к сказке.

Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации. (8 ч.)		
21	Осторожно! Тонкий лёд!	Повторить правила поведения на воде. Обучать правилам безопасного поведения на льду.
22	Опасность зимой на водоёмах	Учить способам самоспасения. Обучать способам помощи людям, терпящим бедствие на льду.
23	Школьный травматизм.	Причины школьного травматизма. Где в школе можно получить травму.
24	Можно ли уберечься от травм? В глаз, ухо, нос попало инородное тело. Ушибы, ссадины, порезы.	Уметь оказывать первую помощь.
25	Можно ли уберечься от травм? Вывихи, растяжения.	Уметь оказывать первую помощь.
26	Безопасность в любую погоду.	Чем опасны морозы, жара, гроза, оттепель.
27	Игра «Опасные и безопасные ситуации».	Подведение итогов изучения раздела «Опасные и чрезвычайные ситуации»
28	Игра «Перекрёстки и дороги».	Подведение итогов изучения раздела. Применение знаний.
Раздел 4. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни». (6 ч.)		
29	Болезни и их связь с образом жизни.	Осознавать ценность здорового образа жизни и необходимость нести ответственность за его сохранение. Знать, что такое инфекционные заболевания. Уметь выявлять причины заболевания человека.
30	Первая медицинская помощь при отравлении пищевыми продуктами.	Отравления продуктами питания. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлении пищевыми продуктами.
31	Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения обучающихся.	Уметь распознавать опасные ситуации. Знать правила поведения для предотвращения опасных ситуаций в повседневной жизни.
32	Безопасное поведение на воде.	Классификация водоёмов. Какую опасность представляют водоёмы в весеннее–летнее время года. Плавательные средства (гребная лодка, плот...). Спасательные средства. Помощь утопающим.
33	Безопасное поведение в природе.	Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения на природе. Знать правила ориентирования в лесу по природным приметам. Уметь пользоваться компасом.
34	Викторина «Моя безопасность».	Обыгрывать ситуации «Здоровье и безопасность».
Всего: 34 часа		

3 класс

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности
Раздел 1. Безопасность на дороге (10 ч.)		
1	Правила поведения на улице и дороге. Самый яркий класс! (конкурс световозвращательных элементов).	Соблюдение ПДД – залог безопасности на улице и важный элемент культуры поведения в общественных местах.
2	Движение пешеходов по улицам и дорогам. Правостороннее и левостороннее движение.	Движение пешеходов по тротуарам улицы и обочине дороги.
3	Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка. Перекрёстки, их виды.	Элементы улиц и дорог. Особенности перехода улицы на нерегулируемом перекрёстке.
4	Новое о светофоре и дорожных знаках.	Повторение изученного в 1–2 классах материала. Транспортные и пешеходные светофоры. Места установки дорожных знаков.
5	Мы пассажиры. Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров.	Общественный транспорт: автобус, троллейбус, трамвай, такси. Общие обязанности пассажиров. Правила обхода стоящего транспорта.
6	Рейд-акция «Родительский патруль».	Воспитывать и осознавать выполнение правильных действий при переходе улиц около школы.
7	На загородной дороге.	Особенности движения пешеходов на загородных дорогах.
8	Правила велосипедиста.	Возрастное ограничение для велосипедиста. Места для движения на велосипедах.
9	Игра «Дорожное лото».	Подведение итогов.
10	Практическое занятие «Я – пешеход»	Движение группы по намеченному маршруту. Наблюдение за дорожным движением. Разъяснение действий водителей транспорта и пешеходов.
Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.)		
11	Огонь – друг и враг человека	Повторение ПШБ, изученных в 1–2 классе.
12	Причины возникновения пожара.	Обзор ситуации с бытовыми пожарами в районе. Анализ конкретных ситуаций.
13	Причины возникновения пожара.	Обзор ситуации с бытовыми пожарами в районе. Анализ конкретных ситуаций.
14	Противопожарный режим в школе.	Повторение изученного в 1–2 классах.
15	Практическое занятие по эвакуации.	Уметь принимать верные решения в опасной ситуации.
16	Действия в случае пожара дома.	Пожарная безопасность в картинках.
17	Лесные пожары.	Причины возникновения лесных пожаров – типичные случаи. Типы лесных

		пожаров. Что делать, если вы попали в зону пожара?
18	Игра «Волшебный телефон 01».	Вызов пожарной охраны по стационарному телефону и телефонам сотовой связи.
19	Конкурс плакатов «Пожарам – нет!»	Подведение итогов по изученному материалу.
20	Игра «Пожарным можешь ты не быть, но ППБ знать обязан».	Подведение итогов.
Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации (14 ч.)		
21	Осторожно! Тонкий лёд!	Повторить правила поведения на воде. Обучать правилам безопасного поведения на льду. Учить способам самоспасения
22	Гололёд на дорогах.	Учиться соблюдать правила личной безопасности во время гололёда.
23	Опасные ситуации в школе.	Повторение изученного в 1–2 классах материала. Шалости - причина детского школьного травматизма.
24	Безопасное поведение дома.	Правила безопасного поведения дома.
25	Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током, отравлении газом.	Бытовые травмы: поражение электрическим током, отравление газом. Причины поражения и правила оказания первой медицинской помощи.
26	Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера.	Детское воровство, хулиганство. Террористическая угроза. Если ты оказался в заложниках.
27	Практическое занятие «Звоним по телефону».	Повторение номеров служб экстренной помощи. Отработка навыка действия в экстремальных ситуациях.
28	Основные мероприятия гражданской обороны по защите населения.	Познакомить с мероприятиями гражданской обороны по защите населения. Знать правильное поведение в ЧС мирного и военного времени.
29	Съедобные и несъедобные растения, грибы.	Сравнение съедобных и несъедобных растений и грибов по рисункам
30	Правила поведения в лесу.	Как вести себя в лесу. Ориентирование в лесу по местным признакам. Если ты заблудился.
31	Как уберечься от ушибов и переломов.	Учиться соблюдать правила личной безопасности. Знать телефон медслужбы
32	Правила безопасности во время грозы.	Знать и выполнять правила поведения в природе.
33	Игра-конкурс «Настоящие Робинзоны».	Подведение итогов изучения курса за год
34	Викторина «Моя безопасность».	Понимать учебную задачу и стремиться её выполнить. Обыгрывать ситуации «Здоровье и безопасность».
Всего: 34 часа		

4 класс

№ п/п	Тема	Характеристика видов деятельности
Раздел 1. Безопасность на дороге (10 ч.)		
1	Безопасность пешеходов при движении по улицам и дорогам. Самый яркий класс! (конкурс световозвращательных элементов).	Анализ окружающей обстановки в районе школы. Ближайшие остановки общественного транспорта. Наиболее опасные места. Разбор конкретных маршрутов движения обучающихся.
2	Викторина по правилам дорожного движения	Проверка знаний ПДД, полученных учащимися в 1-3 классах.
3	Игра «Дорожное лото».	Повторение и коррекция знаний по ПДД.
4	Встреча с инспектором ГИБДД. Урок – разбор ситуаций на дорогах.	Уметь анализировать правильные и неправильные действия.
5	Пути автомобильные. Игра «Перекресток улиц и дорог».	Правостороннее движение автомобилей. Тормозной и остановочный пути автомобиля. Опасность перехода улицы (дороги) перед близко идущим транспортом.
6	Рейд-акция «Родительский патруль».	Воспитывать и осознавать выполнение правильных действий при переходе улиц около школы.
7	Пути автомобильные. Игра «Перекресток улиц и дорог».	Правостороннее движение автомобилей. Тормозной и остановочный пути автомобиля. Опасность перехода улицы (дороги) перед близко идущим транспортом
8	Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании ж/д транспортом.	Ж/д транспорт и его назначение. Правила поведения на ж/д транспорте. Опасность движения пешеходов вдоль ж/д полотна. Подход и подъезд к ж/д переезду. Оборудование ж/д переездов. Сигналы. Правила перехода и проезда через ж/д пути. Запрещение хождения по рельсам и насыпи, запрещение игр вблизи ж/д путей.
9	Конкурс дорожных наук «Своя игра».	Подведение итогов изучения раздела.
10	Игра «Безопасное колесо».	Обобщение изученного в 1–4 классах.
Раздел 2. Пожарная безопасность (10 ч.)		
11	Вводное занятие. Цели и задачи дружин юных пожарных. Развитие пожарной охраны и добровольных пожарных России.	Цели и задачи пожарных дружин. Ознакомление учащихся с историей создания и развития пожарной охраны. Первые попытки организовать борьбу с пожарной охраны. Первые попытки организовать борьбу с пожарами при Иване Грозном4

		развитие пожарной охраны при Петре I, Екатерины II; пожары Москвы; научно-технические достижения в области предупреждения и тушения пожаров; направления деятельности пожарной охраны и добровольных пожарных организаций.
12	Что такое огонь? Пожар как явление. Основные характеристики горючей среды и источников зажигания.	Понятие о физико-химических основах горения. Огонь – друг и враг человека; какую пользу приносит огонь человеку; как человек научился управлять огнем. Последствия пожаров в жилых домах и других зданиях. Почему надо знать и строго соблюдать меры предосторожности в обращении с огнем.
13	Отчего происходят пожары? Данные по пожарам за последний год. Рассказы о некоторых характерных пожарах	Основные причины пожаров. Основные профилактики пожаров. Предупреждение травматизма и несчастных случаев во время пожаров. Рассказы о некоторых крупных пожарах.
14	Правила пожарной безопасности в школе и в быту.	Освоение умений и навыков профилактики пожарной безопасности в образовательных и культурно-зрелищных учреждениях, в быту. Правила содержания зданий и помещений, виды и назначение путей эвакуации при пожаре. Движение во время эвакуации. Требования к содержанию эвакуационных путей. Анализ причин гибели людей при пожаре.
15	Что делать при возникновении пожара?	Элементарные способы тушения возгораний. Эвакуация из пожарной зоны. Правила действия в случае возникновения пожара. Практическое освоение приемов тушения возгораний. Освоение навыков эвакуации при пожаре.
16	Ответственность за нарушение правил пожарной безопасности.	Ознакомление с основными статьями Кодекса об административных правонарушениях в Российской Федерации. Административная ответственность граждан, должностных, юридических лиц за нарушения требований пожарной безопасности.
17	Экскурсия в пожарную часть.	Знакомство с пожарной частью. Труд пожарного.
18	Действия в случае пожара. Первая помощь пострадавшим.	Обобщение изученного в 1–3 классах. Практическое применение полученных знаний.
19	Действия в случае пожара. Первая помощь пострадавшим. Тест.	Обобщение изученного в 1–3 классах. Практическое применение полученных знаний.
20	Что я расскажу младшему брату о пожаре? Викторина «01».	Коррекция знаний по ППБ.
Раздел 3. Опасные и чрезвычайные ситуации (12 ч.)		

21	Опасные ситуации в школе.	Повторение изученного в 1–3 классах материала.
22	Вредные привычки, их влияние на здоровье	Вред курения, алкоголя на здоровье человека. Здоровый образ жизни.
23	ЧС. Что это?	Какие ситуации называются чрезвычайными.
24	ЧС. Наводнения.	Чрезвычайные ситуации: наводнения.
25	ЧС. Землетрясения.	Чрезвычайные ситуации: землетрясения.
26	ЧС. Ураганы. Смерчи.	ЧС. Ураганы. Смерчи.
27	Оказание первой медицинской помощи при ударе молнией, при укусах насекомых и змей.	Проведение практического занятия в стенах медпункта.
28	Оказание первой медицинской помощи при солнечных, тепловых ударах, при сотрясении мозга.	Проведение практического занятия в стенах медпункта.
29	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.	Проведение практического занятия в стенах медпункта.
30	Правила ТБ для туриста.	Техника безопасности при проведении туристического слёта.
31	Готовимся к походу.	Как развести костёр. Ориентирование по компасу. Собираем рюкзак.
32	Туристический поход летом. Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность».	Практическое применение полученных знаний.
Раздел 4. Основные понятия - «здоровье» и «здоровый образ жизни» (2 ч.)		
33	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. Основы здорового образа жизни.	Знать правила быть здоровым и, что для этого нужно делать. Знать основные понятия здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.
34	Пути укрепления здоровья.	Осознавать важность и необходимость здорового питания: разнообразие пищевых продуктов – белки, углеводы, жиры. Учиться соблюдать питьевой режим. Знать основные гигиенические правила (выработка хорошей осанки, уход за зубами, правильное питание). Научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать свой организм.
Всего: 34 часа		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568844

Владелец Рагозина Марина Анатольевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025