

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №9»**

«Согласовано»

« Утверждаю»

«   »    2021 г.

Зам. дир. по ВР

Директор школы

\_\_\_\_\_ Ю.М.Архипцева

\_\_\_\_\_ В.А. Наседко

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**2 «а» класс**

**«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**

Руководитель: Колкова А.Н.

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от «   » августа 2021г.

## Программа курса внеурочной деятельности учащихся «Уроки здоровья»

### Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности учащихся «Уроки здоровья». составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего, на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

#### Цель программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; - обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

#### 1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи; — проявлять

дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **К концу 2 года обучения:**

**Должны знать:** о причинах и признаках болезней, что такое адаптация и как организм помогает себе сам, понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки

лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.

#### Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации эксперимента, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам».

#### **К концу 3 года обучения:**

Должны знать: как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

Должны уметь: общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в

необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

#### Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года: театрализованное действие «Огонёк здоровья», «Путешествие в страну здоровья» с конкурсами на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять, урок - соревнование «Культура здорового образа жизни».

#### **К концу 4 года обучения:**

Должны знать: что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье; должны знать, что принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для своего здоровья поведение; отвечать за своё решение; уметь противостоять, если кто-то будет предлагать покурить; заниматься самовоспитанием; уметь сказать нет, если кто-нибудь будет предлагать попробовать алкоголь или наркотики; уметь оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

#### Способ проверки:

Наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю

начальную школу: театрализованное действие «Дружба», спортивный праздник «День здоровья», сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», костюмированный праздник «Чистота и здоровье», игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1 класс**

#### **1. Дружи с водой.**

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

#### *Практические занятия*

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского.

#### **1. Забота о глазах.**

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

#### *Практические занятия*

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

#### **1. Уход за ушами.**

Чтобы уши слышали: как сберечь органы слуха

#### *Практические занятия*

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

#### **1. Уход за зубами**

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

#### *Практические занятия*

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

#### **1. Уход за руками и ногами.**

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

## *Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

### **1. Забота о коже.**

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей. *Практические занятия*

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

### **1. Как следует питаться.**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу! *Практические занятия*

Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

### **1. Как сделать сон полезным.**

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

## *Практические занятия*

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

### **1. Настроение в школе.**

Беседа»От чего зависит настроение»

## *Практические занятия*

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

### **1. Настроение после школы.**

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

## *Практические занятия*

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

### **1. Поведение в школе.**

Правила поведения «Я – ученик».

### *Практические занятия*

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена».  
Играпрактикум «В столовой».

#### **1. Вредные привычки.**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

### *Практические занятия*

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

#### **1. Мышцы, кости и суставы.**

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

### *Практические занятия*

Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Динамический час.

#### **1. Как закаляться. Обтирание и обливание.**

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

### *Практические занятия*

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

#### **1. Как правильно вести себя на воде**

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

### *Практические занятия*

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

#### **1. И снова и гигиене**

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

### *Практические занятия*

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

#### **1. О пользе витаминов.**

Беседа «Что я знаю про витамины».

### *Практические занятия*

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше».  
Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

#### **1. Наша безопасность.**

Беседа «Очень подозрительный тип»

### *Практические занятия*

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

#### **1. Народные игры.**

Рассказ о народных подвижных играх

### *Практические занятия*

Разучивание игры «Городки»

#### **1. Подвижные игры**

Доктора природы (обобщение)

### *Практические занятия*

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта»

## **2 класс**

#### **1. Почему мы бодем.**

Причины болезни. Признаки болезни.

### *Практические занятия*

Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному»

#### **1. Кто и как предохраняет нас от болезней**

Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня.

### *Практические занятия*

Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутка.

#### **1. Кто нас лечит.**

Какие врачи нас лечат. Встреча с врачом-педиатром.

### *Практические занятия*

Динамический час. Валеологический самоанализ.

### **1. Прививки от болезней.**

Инфекционные болезни. О прививках.

*Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто больше?» Анализ стихотворения С.Михалкова «Прививка».  
Игра «Полезно – вредно»

### **1. Что нужно знать о лекарствах.**

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка.

*Практические занятия*

Игра «Валеологический светофор». Практикум «В аптеке»

### **1. Как избежать отравлений.**

Отравление лекарствами. Пищевые отравления.

*Практические занятия*

Игра-соревнование «Кто ответит правильно?» Практикум «Помоги себе сам».  
Оздоровительная минутка.

### **1. Безопасность при любой погоде.**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

*Практические занятия*

Игра «Полезно – вредно». Динамический час.

### **1. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте** Опасность

в нашем доме. Как вести себя на улице.

*Практические занятия*

Игра «Валеологический светофор». Практикум «Пешеходный переход». Игра «Да и нет»

### **1. Правила поведения на воде**

Вода – наш друг. Правила купания в открытой воде.

*Практические занятия*

Динамический час. Викторина «Водоемы нашей местности»

### **1. Правила обращения с огнем.**

Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения при пожаре.

*Практические занятия*

Практическая работа «Эвакуация при пожаре в школе». Командная игра «Пожарная каска»

1.

## **Как уберечься от поражения электрическим током.**

Чем опасен электрический ток? Правила обращения с бытовыми электроприборами.

*Практические занятия*

Первая помощь пострадавшему.

### **1. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.**

Травмы. Как оказать первую помощь.

*Практические занятия*

Практикум по теме. Динамический час.

### **1. Как защититься от насекомых.**

Укусы насекомых. Как оказать первую помощь. *Практические*

*занятия*

#### **1. Практикум по теме. Викторина**

Что мы знаем о собаках и кошках? Первая помощь при укусах кошек и собак. Правила обращения с животными.

*Практические занятия*

Анкетирование «Четвероногий друг». Практикум «Помоги себе сам»

### **1. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.**

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Первая помощь.

*Практические занятия* Практикум

по теме.

### **1. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.**

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

*Практические занятия*

Практикум «Помоги себе сам»

### **1. Первая помощь при травмах.**

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

*Практические занятия*

1.

Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны.

**1. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело

*Практические занятия*

Практикум по теме. Оздоровительная минутка.

**1. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.**

Укусы змей. Первая помощь.

*Практические занятия*

Игра «Самый внимательный»

**1. Сегодняшние заботы медицины**

Неизлечимые болезни века. Как вырасти здоровым. Я выбираю движение.

*Практические занятия*

Тест «Оцени себя сам»

**3 класс**

**1. Чего не надо бояться.**

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.

*Практические занятия*

«Нарисуй свой страх»

**1. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.**

Учимся делать добро. Спешим делать добро.

*Практические занятия*

Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.

**1. Почему мы говорим неправду**

Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.

*Практические занятия*

Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)

**1. Почему мы не слушаем родителей.**

1.

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. *Практические занятия*

Игра-тест «Мои обиды»

**1. Надо уметь сдерживать себя.**

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.

*Практические занятия*

Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час.

**Не грызи ногти, не ковыряй в носу.**

Как отучить себя от вредных привычек.

*Практические занятия*

Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»

**1. Как относиться к подаркам.**

Как принимать и дарить подарки.

*Практические занятия*

Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.

**1. Как следует относиться к наказаниям.**

Наказание – как средство воспитания.

*Практические занятия*

Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)

**1. Как нужно одеваться.**

Одежда.

*Практические занятия*

Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

**1. Как вести себя с незнакомыми людьми.**

Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.

*Практические занятия*

Практикум по теме (проигрывание ситуаций)

**1. Как вести себя, если что-то болит.**

1.

Что такое боль. *Практические занятия* Кроссворд по теме.

**1. Как вести себя за столом.**

Сервировка стола. Правила поведения за столом.

*Практические занятия* Практикум

«Сервировка стола»

**1. Как вести себя в гостях.**

Ты идешь в гости.

*Практические занятия*

Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»

**1. Как вести себя в общественных местах.**

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

*Практические занятия*

Практикум «Мы – пассажиры»

**1. «Нехорошие слова». Недобрые шутки»**

Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

*Практические занятия*

Игры «Комплимент», «Телефон»

**1. Что делать, если не хочется в школу.**

Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»

*Практические занятия*

Конкурс рисунков «Школа моей мечты»

**1. Чем заняться после школы.**

Умей организовать свой досуг.

*Практические занятия*

Стихотворный монтаж «О свободном времени»

**1. Как выбирать друзей.**

1.

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом» *Практические занятия*

Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»

### **1. Как помочь родителям.**

Как доставить родителям радость.

*Практические занятия*

Игры «Если бы я был взрослым...»

### **1. Как помочь больным и беспомощным.**

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»

*Практические занятия*

Анализ стихотворения Е.Благининой «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»

### **Повторение.**

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

*Практические занятия*

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

## **4 класс**

### **1. Наше здоровье.**

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс.

*Практические занятия*

Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя»

### **1. Как помочь сохранить здоровье.**

Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

### **Помоги себе сам.**

*Практические занятия*

Игра «Дерево решений»

### **1. Злой волшебник – алкоголь.**

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор.

1.

*Практические занятия*

Анализ басни С. Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем»

**1. Злой волшебник – наркотик.**

Беседа «Наркотик – смерть»

*Практические занятия*

«Наркотик» - тренинг безопасного поведения.

**1. Мы – одна семья»**

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

*Практические занятия*

Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

**1. Повторение.**

Дружба. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

*Практические занятия*

Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули?». КВН «Наше здоровье». День здоровья.

**Формы организации деятельности программы:**

- театрализованное действие «Дружба»;
- спортивный праздник «День здоровья»;
- сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»;
- костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
- игры-путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
- урок – КВН «Наше здоровье»; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы»

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика.

1.

**Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты; игра.

**Календарно - тематическое планирование**

**2 класс (35 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
1	Причина болезни	1	
2	Признаки болезни	1	
3	Как здоровье?	1	
4	Как организм помогает себе сам	1	
5	Здоровый образ жизни	1	
6	Какие врачи нас лечат	1	
7	Инфекционные болезни	1	
8	Прививки от болезней	1	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	
10	Домашняя аптека	1	
11	Отравление лекарствами	1	
12	Пищевые отравления	1	
13	Если солнечно и жарко	1	
14	Если на улице дождь и гроза	1	
15	Опасность в нашем доме	1	
16	Как вести себя на улице	1	
17	Вода - наш друг	1	
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	
19	Чем опасен электрический ток	1	
20	Травмы	1	

1.

21	Укусы насекомых	1	
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	
23	Отравление ядовитыми веществами	1	
24	Отравление угарным газом	1	
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	
26	Как уберечься от мороза	1	
27	Растяжение связок и вывих костей	1	
28	Переломы	1	
29	Если ты ушибся или порезался	1	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	
31	Укус змеи	1	
32	Расти здоровым	1	
33	Воспитавай себя	1	
34	Я выбираю движение	1	
35	Я выбираю движение	1	

