

**ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**по спортивно-оздоровительному направлению**  
**«Основы здорового образа жизни»**  
**для 5-6 классов**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

Программа по формированию здорового образа жизни учащихся рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью образовательной деятельности в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цели курса:**

- сформировать личность, способную реализовать себя максимально эффективно в современном мире;
- овладеть навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

**Формирование:**

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;

- понятия о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- представлений о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### **В соответствии с ФГОС решаются следующие задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку в соответствии с правилами здорового образа жизни, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы МКОУ «Товарковская СОШ 1» будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

### **Формы контроля**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

- оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

- оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Соответственно Учебному плану МКОУ «Товарковская СОШ 1» программа курса «Основы здорового образа жизни» рассчитана на 2 учебных года и предусматривает организацию процесса обучения в 5-6 классах в объеме 34 часа, в неделю – 1 час.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

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

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Ученик научится:**

- соблюдению правил здорового образа жизни, принятых в обществе норм поведения и общения; правил конструктивной групповой работы;
- организации коллективной творческой деятельности;
- самостоятельному поиску, нахождению и обработке информации;

## ***Ученик получит возможность научиться***

- правилам проведения исследования;
- оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция несоответствия;
- отказываться от сомнительных и опасных предложений.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **5 класс**

Программа обучения состоит из нескольких блоков. Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

#### **1. Введение (1 час)**

Понятие «здоровье», «культура здорового образа жизни». Влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность.

Основные виды учебной деятельности:

- раскрыть понятие «здоровье», «культура здорового образа жизни»;
- определять влияние наследственности на здоровье.

Форма организации: беседа.

#### **2. Здоровое питание (7 часов)**

Значение питания в жизнедеятельности организма, представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей. Химический состав пищи. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Значение овощей и фруктов для организма человека. Составление меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня. Знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания

Основные виды учебной деятельности:

- определять понятие сбалансированного питания;
- определять понятие рационального питания, режим питания;
- объяснять значение рационального питания для организмов в жизни человека;
- объяснять значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов для нормальной жизнедеятельности организма;
- прогнозировать последствия неправильного питания.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, коллективное творческое дело, тестирование, проектная деятельность.

#### **3. Здоровый образ жизни (7 часов)**

Понятие «здорового образа жизни», его составляющих, значение культуры здорового образа жизни для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих людей. Особенности воздействия двигательной активности на организм человека Роль физических упражнений. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений Систематичность и последовательность - главные принципы в спорте. Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма Составление правильного режима дня с учетом принципа “сочетай труд и отдых”. Влияние различных видов спорта на здоровье человека. Представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах. Закаливающие факторы и результаты их воздействия на организм и здоровья человека.

Основные виды учебной деятельности:

- определять предмет изучения;
- показать значимость двигательной активности;
- научиться составлять комплекс упражнений
- объяснять значение ЗОЖ;
- определять понятие закаливания;
- описывать основные способы закаливания;
- объяснять значение закаливания в укреплении здоровья

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина.

#### **4. Личная гигиена. Профилактика инфекционных заболеваний (8 часов)**

Выбор гигиенических средств для ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Чистота тела и жилища, как необходимые условия сохранения здоровья. Гигиена полости рта (средства гигиены полости). Понятие «экология жилища», основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Профилактика и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций. Основные пути распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний. Меры предупреждения этих распространенных заболеваний.

Основные виды учебной деятельности:

- раскрыть сущность понятия “личная гигиена”;
- раскрыть сущность понятия “экология жилища”;
- называть правила гигиены;
- называть признаки заболеваний;
- сформировать представление о профилактике заболеваний;
- приводить примеры профилактики заболеваний.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, наблюдение, тестирование, проектная деятельность.

#### **5. Вредные привычки и здоровье человека (4 часа)**

Опасность вредных привычек для организма, особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка.

Основные виды учебной деятельности:

-описывать вредные привычки и причины их формирования;

-объяснять значение ЗОЖ

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина.

## **6. Основы личной безопасности. Профилактика травматизма (3 часа)**

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах: на улице, в квартире, на проезжей части, на железной дороге. Оказание первой медицинской помощи при травмах: ссадинах, царапинах, поверхностных ранах. Экстремальная ситуация в городе, в деревне, на природе. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Переломы, вывихи, растяжения.

Основные виды учебной деятельности:

-называть правила безопасного поведения на улице, в квартире, на проезжей части, на железной дороге.

-приводить примеры оказания первой доврачебной помощи

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, наблюдение, тестирование.

## **7. Уроки этикета (4 часа)**

Что такое этикет. Общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях. Свои права и права других людей.

Основные виды учебной деятельности:

-раскрыть сущность понятия «этикет».

-называть правила поведения за столом, в гостях, общественных местах.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, тестирование, проектная деятельность.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

**Формы работы:**

- Групповая работ, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается

широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

**Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

**6 класс**

*Программа обучения состоит из пяти блоков.*

**Медико-гигиенический блок** включает в себя вопросы: здоровье - нравственная категория. Воздействие стресса на организм. Возрастные особенности режима дня, труда и отдыха, питания подростка. Профилактика утомления у школьников. Переутомление. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические аспекты работы на компьютере. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.

**Психологический блок** рассматривает способности человека, одаренность, талант, творчество. Развивает воображение, учит конструктивно реагировать на обиду.

Правовой блок раскрывает понятия: преступление, знакомит со статьями УК РФ, касающихся семьи и несовершеннолетних детей. Отрабатываются навыки противостояния давлению, умение сказать «нет» в критической ситуации.

**В этическом блоке** рассматриваются нравственные законы развития общества. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Моральные нормы и критерии поведения. Последствия наших поступков для жизни общества.

**1. Медико-гигиенический блок (10 часов)**

Здоровье как нравственная категория: болезнь - результат безответственности и невежества. Правильное распределение времени труда и отдыха. Режим дня, занятия во внеурочное время. Правильное питание. Полезные и вредные продукты для здоровья. Признаках утомления. Методы снятия утомления при работе на компьютере, требования к техническому обеспечению рабочего места пользователя. Важность ухода за кожей в подростковом возрасте. Особенности детской косметики. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.

Основные виды учебной деятельности:

- определять понятие рационального питания, режима дня;
- определять признаки утомления;
- выполнять упражнения для снятия утомления глаз, позвоночника;
- прогнозировать последствия неправильного питания и переутомления организма;
- объяснять, как правильно ухаживать за кожей лица;

- определять понятие самолечения;
- прогнозировать опасность самолечения для здоровья человека;
- определять понятие наркомания, наркотики.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, коллективное творческое дело, тестирование, проектная деятельность.

## **2. Психологический блок (8 часов)**

Способности. Одарённость, талант Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Психологическая сущность обиды и причине её возникновения. Справедливые и несправедливые обиды. Конструктивное реагирование на обиду. Способы снятия напряжения и расслабления. Роль эмоций в общении. Регулирование эмоционального состояния. Мои претензии к окружающим. Развитие навыков регулирования эмоционального состояния и навыков снятия раздражения.

Основные виды учебной деятельности:

- определять понятия конфликт; обида;
- определять понятие способность, одарённость талант;
- объяснять значение обиды на психическое состояние человека;
- объяснять значение способов снятия напряжения и расслабления;
- объяснять роль эмоций в общении.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, коллективное творческое дело, тестирование, тренинг, проектная деятельность.

## **3. Правовой блок (6 часов)**

Понятие преступления. Отличие преступление от правонарушения, проступка. Преступления против морали. Возраст наступления правовой ответственности. Преступление против семьи и несовершеннолетних. Вовлечение в совершение преступления, жестокое обращение. Преступления, совершаемые подростками. Умение сказать «НЕТ» в критической ситуации. Правовая защищённость.

Основные виды учебной деятельности:

- определять понятие преступления, правонарушения, проступка;
- отличать преступление от правонарушения, проступка;
- использовать юридическую терминологию;
- анализировать и оценивать свои поступки и поступки других;
- формировать представление о правовой защищенности;
- выполнять упражнения отказа от нежелательных действий.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, тренинг

## **4. Этический блок (10 часов)**

Нравственные законы развития общества. Этика. Этикет Моральные нормы и критерии поведения. Культура межличностных отношений. Культура и культурный человек. Понятие чести, совести, порядочности. Понятие добра и зла. Последствия наших поступков для жизни общества. Понятие дружба. Качества, которыми должен обладать настоящий друг. Совесть – это категория нравственная.

#### Основные виды учебной деятельности:

- определять понятия этика, этикет;
- определять понятия нравственность, мораль;
- регулировать своё поведение соответственно нравственным законам общества;
- определять понятия: честь; совесть; порядочность; добро; зло;
- действовать соответственно усвоенным нормам морали;
- оценивать отношения с точки зрения морали;
- уметь взаимодействовать в группе.

Форма организации: беседа, групповая работа, викторина, наблюдение, тестирование, проектная деятельность, тренинг.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

#### **Формы работы:**

- Групповая работ, работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

#### **Методы:**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/ п	Тема	Всего часов
<b>Введение (1 час)</b>		
1.	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1
<b>Здоровое питание (7 часов)</b>		
2.	Определяющая роль питания для формирования здорового образа жизни. Сбалансированное питание.	1
3.	Понятие рационального питания и его значение. Режим питания.	1
4.	«Неизвестное об известных овощах». История потребления овощей.	1
5.	«Эти сладкие чудо витамины». Значение фруктов для здоровья человека.	1
6.	Я выбираю кашу.	1
7.	«Вредные продукты» - за и против.	1
8.	«Кулинарный поединок»	1
<b>Здоровый образ жизни (7 часа)</b>		
9.	Режим дня – основа здорового образа жизни.	1
10.	Составление индивидуального режима дня.	1
11.	Комплексы ежедневной зарядки.	1
12.	На зарядку становись.	1
13.	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
14.	Переутомление и его влияние на здоровье.	1
15.	Сон – лучшее лекарство.	1
<b>Личная гигиена. Профилактика инфекционных заболеваний (8 часов)</b>		
16.	Правила личной гигиены.	1
17.	Инфекционные заболевания. Соблюдение правил личной гигиены - условие борьбы с инфекционными заболеваниями.	1
18.	Эпидемия. Иммуитет и способы его повышения.	1
19.	Гигиена полости рта.	1
20.	Болезни грязных рук. Профилактика кишечных заболеваний.	1
21.	Как избежать отравлений.	1
22.	Прививки от болезней.	1
23.	Что нужно знать о лекарствах.	1

<b>Вредные привычки и здоровье человека (4 часа)</b>		
24.	«Береги платье снова, а здоровье смолоду». Вредные привычки и их пагубное влияние.	1
25.	Как отучить себя от вредных привычек.	1
26.	Я презираю сигарету.	1
27.	Умей сказать нет. Тренинг безопасного поведения	1
<b>Основы личной безопасности. Профилактика травматизма (3 часа)</b>		
28.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, транспорте.	1
29.	Бытовой и уличный травматизм.	1
30.	Оказание первой медицинской помощи при травмах: ссадинах, царапинах, поверхностных ранах.	1
<b>Уроки этикета (4 часов)</b>		
31.	Этикет. Хорошие манеры. Правила поведения за столом.	1
32.	Как вести себя в гостях.	1
33.	Как вести себя в общественных местах.	1
34.	Как относиться к подаркам? Я принимаю подарок. Я дарю подарок.	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Медико-гигиенический блок (10 часов)</b>		
1.	Здоровье– нравственная категория.	1
2.	Здоровье и благополучие.	1
3.	Режим учебы, отдыха и питания.	1
4.	Режим питания. Сбалансированное питание.	1
5.	Профилактика утомления у школьников.	1
6.	Гигиенические аспекты работы на компьютере.	1
7.	Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения.	1
8.	Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка.	1
9.	Химическая зависимость. Наркомания – знак беды.	1
10.	Уход за кожей. Детская косметика.	1
<b>Психологический блок (8 часов)</b>		

11.	Способности человека и их развитие.	1
12.	Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим.	1
13.	Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов.	1
14.	Развитие навыков снятия раздражения.	1
15.	Ситуация обиды, конструктивное реагирование на обиду.	1
16.	Развитие навыков регулирования эмоционального состояния.	1
17.	Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение.	1
18.	В чем залог твоего успеха.	1
<b>Правовой блок (6 часов)</b>		
19.	Правонарушение, шалость или проступок.	1
20.	Понятие преступления.	1
21.	Преступления против морали.	1
22.	Возраст наступления правовой ответственности.	1
23.	Преступление против семьи и несовершеннолетних.	1
24.	Умение сказать «НЕТ» в критической ситуации.	1
<b>Этический блок (10 часов)</b>		
25.	Нравственные законы развития общества.	1
26.	Этика. Этикет.	1
27.	Моральные нормы и критерии поведения.	1
28.	Культура межличностных отношений.	1
29.	Понятие чести, совести, порядочности.	1
30.	Понятие добра и зла.	1
31.	Последствия наших поступков для жизни общества.	1
32.	О друзьях и дружбе.	1
33.	Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого.	1
34.	Как сохранить достоинство.	1