
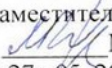
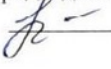


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
Протокол от «27».05.2021 г. №6  
Председатель методического  
совета:  С.В. Лубкова

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УВР  
 М. Г. Ляхова  
«27».05.2021 г.

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МКОУ «Толпинская  
средняя общеобразовательная школа»  
Протокол от «28».05.2021 г. № 7  
Председатель педагогического совета  
 Е.В. Шкодина

УТВЕРЖДЕНА И ВВЕДЕНА  
В ДЕЙСТВИЕ приказом МКОУ  
«Толпинская средняя  
общеобразовательная школа»  
от «31».05.2021 г. № 118  
Директор школы



 В.Г. Гоготов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Человек и его здоровье»  
Естественнонаучной направленности**

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 108

Возрастная категория: 6-10 лет; 11-14 лет; 15-18 лет

Вид программы: модифицированная

**Авторы- составители:**  
**Бейсова Марина Васильевна,**  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории  
**Парфирьева Валентина Сергеевна,**  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории  
**Коноплина Марина Сергеевна,**  
учитель биологии и химии  
**Сидаш Светлана Андреевна,**  
учитель физики  
высшей квалификационной категории  
**Иванцов Виталий Викторович,**  
учитель технологии  
первой квалификационной категории

с. Толпино  
2021 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### ***Направленность программы: естественнонаучная***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» разработана в соответствии:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.).
2. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. № 232-ФЗ, от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ).
3. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Приказ Мин просвещения России от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020г.).
5. Приказ Мин просвещения России от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ» (в редакции от 30.09.2020г.).
6. Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28».
7. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н.
9. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па.
10. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам.
11. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
12. Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642.
13. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
15. Устав МКОУ «Толпинская средняя общеобразовательная школа».

## 16. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКОУ «Толпинская средняя общеобразовательная школа»

*В рамках Национального проекта «Образование» одной из ключевых задач является воспитание здоровой и гармонически развитой личности.*

Естественнонаучная направленность - направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

Программа охватывает основные направления здоровьесберегающей деятельности и позволяет пробуждать в детях желания заботиться о своём здоровье, относиться к своему здоровью как к ценности; формировать установки на использование здорового питания; создавать оптимальные двигательные режимы для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдать рекомендуемый врачами режим дня; снизить влияния негативных факторов и рисков на здоровье детей; сформировать умения отказаться от участия в ситуациях, наносящих вред собственному здоровью окружающих; сформировать у ребёнка потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

**Актуальность программы.** Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Основными средствами воспитания творческой активности и развития способностей учащихся являются экспериментальные исследования и задачи. Решение нестандартных задач и проведение занимательных экспериментальных заданий способствует пробуждению и развитию у них устойчивого интереса к физике. В процессе обучения решаются проблемы дополнительного образования детей: организация полноценного досуга; развитие личности в школьном возрасте.

**Новизна** программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ. В рамках реализации регионального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в школе ведётся работа по созданию 60 новых мест для реализации дополнительной общеразвивающей программы естественнонаучной направленности.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации досуга детей. Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов - личный опыт, интересы, увлечения участников.

**Уровень программы** — стартовый

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Адресат программы:** дети в возрасте 6 – 18 лет.

**6 групп:**

**2 группы 6-10 лет;**

**2 группы 11-14 лет;**

**2 группы 15-18 лет**

Набор в группы производится по желанию ребенка.

**Объем программы** – 108 часов.

**Форма обучения** – очная с использованием электронных образовательных технологий и дистанционного обучения.

**Формы организации занятий:**

- коллективная (во время занятий, экскурсий, массовых мероприятий);
- групповая (при выполнении ряда практических работ, наблюдений, при проведении конкурсов и т.п.);
- индивидуальная (анкетирование, тестирование, творческая работа.).

Предпочтение отдается активным формам и методам обучения. Вместе с тем, осуществляются и традиционные формы образовательной деятельности: беседы, практические и лабораторные работы, игры.

**Методы и приёмы обучения:** групповые дискуссии, разбор и анализ жизненных ситуаций, беседа, лекции, рассказ, метод «мозгового штурма», проектная деятельность, «диалог на равных».

**Режим занятий.** Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями - не менее 10 минут. Наполняемость учебных групп – 10-15 человек. Группы формируются на добровольной основе.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель программы:**

Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а также основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

**Задачи программы:**

**6-10 лет**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно -оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;

**11-14 лет**

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;

- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

#### 15-18 лет

- овладение способами самоорганизации учебной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать личную учебную деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение приемов исследовательской деятельности: формулирование цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление его плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиск и отбор источников информации (справочные издания на печатной основе и в виде CD, периодические издания, Интернет и т. д.) в соответствии с учебной задачей или реальной жизненной ситуацией; систематизация информации; понимание информации, представленной в различной знаковой форме — в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и т. д.;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.
- оценивать правильность выполнения действия по результату.

### 1.3. Содержание программы:

#### 6-10 лет

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1		Стартовая диагностика
1	<b>Мир вокруг меня, и я в нём</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	Исследовательский эксперимент. Рубежный контроль освоения программы. Рубежная диагностика
2	<b>Правильное питание – залог здоровья</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	Проведение анкетирования. Тестирование
3	<b>Уроки Мойдодыра</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	Представление проектов, выполнение творческих работ
4	<b>Охрана жизни человека</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	Спортивно-игровое мероприятие. Контроль освоения программы по итогам года. Проведение опроса.
5	<b>Учись быть здоровыми</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Диагностика по итогам года. День здоровья
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>35</b>	<b>73</b>	

#### Содержание учебного плана

##### «Вводное занятие» (1 час)

В теоретической части: Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения и ТБ. Беседа «О профилактике простудных заболеваний».

В практической части: игра: «Мое имя», подвижные игры.

Формы контроля: стартовая диагностика.

## **Раздел 1. Мир вокруг меня, и я в нём (35 часов)**

### Окружающие нас предметы (3ч)

В теоретической части: чтение «Сказка о микробах».

В практической части: оздоровительная минутка. Творческая работа «Это интересно!»

Практическая работа с микроскопом.

Формы контроля: стартовая психолого - педагогическая диагностика на начало года.

Рубежный контроль освоения программы. Рубежная диагностика.

### Как устроен организм человека (6ч)

В теоретической части: беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит?» Презентация «Строение организма человека»

В практической части: практическая работа по изучению строения организма человека.

Формы контроля: выполнение творческих работ.

### Как организовать свой труд. Режим дня (3ч)

В теоретической части: беседа о необходимости режима дня. «Сон – лучшее лекарство»

В практической части: Составление режима дня.

Формы контроля: анкетирование

### Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон (3ч)

В теоретической части: презентация «Устройство глаза». Беседа «Почему надо беречь глаза?» Просмотр мультфильма «Приставучий телевизор». Беседа о вреде длительного просмотра телевизора и почему нельзя смотреть телевизор допоздна».

В практической части: разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. Работа в группах. Составление памятки «Как сохранить зрение».

Формы контроля: исследовательский эксперимент.

### Упражнения на формирование правильной осанки (4ч)

В теоретической части: беседа «Правильная осанка и ее значение для здоровья».

Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку».

В практической части: разучивают полезные упражнения для формирования красивой осанки.

Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику.

Формы контроля: анкетирование

### Вредные привычки (3ч)

В теоретической части: беседа о вредных привычках.

В практической части: тестирование (работа в парах). Игра «Хорошо или плохо».

Формы контроля: тестирование

### Как закаляться. Обтирание, обливание (3ч)

В теоретической части: презентация «Правила закаливания». Беседа «Шесть признаков закаленного и здорового человека».

В практической части: конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Формы контроля: исследовательский эксперимент.

### На острове здоровья (10ч)

В теоретической части: знакомство с правилами спортивных соревнований.

В практической части: Занятие на свежем воздухе. Спортивные старты.

Формы контроля: защита проектов, участие в олимпиадах.

## **Раздел 2 Правильно питание - залог здоровья (26 часов)**

### Зачем человек ест? (1ч)

В теоретической части: беседа «Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся». «Из чего состоит пища?»

В практической части: исследование (виды круп, макаронных изделий). Игры «Можно - нельзя», «Съедобное – несъедобное».

Формы контроля: тестирование

### Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе (6ч)

В теоретической части: Беседа «Хлеб –всему голова», Презентация «Как хлеб попал на стол».

В практической части: Проведение опыта. Игры «Самые полезные продукты».

Формы контроля: оформление коллажа

### Моя любимая еда (2ч).

В теоретической части: беседа «Что мне нравится есть?»

В практической части: практическое задание «Составить меню на день». Игра «Юный повар».

Формы контроля: выполнение творческих работ

### Витамины – наши лучшие друзья! (10ч)

В теоретической части: Беседа «Витаминная тарелка на каждый день».

В практической части: Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Игра «Фруктовый сад», «Что растет на грядке?»

Формы контроля: анкетирование

### Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов (3ч).

В теоретической части: Просмотр мультфильма «На лугу». Беседа по содержанию.

В практической части: Исследовательский эксперимент с кисломолочными продуктами. Заочное путешествие в молочный магазин.

Формы контроля: выполнение творческих работ.

### Город сладкоежек (1ч).

В теоретической части: беседа «Из чего делают шоколад?»

В практической части: заочная экскурсия на кондитерскую фабрику, исследовательский эксперимент. Игра «Город Сладкоежек».

Формы контроля: анкетирование

### Викторина «Продукты на моем столе» (3ч).

В теоретической части: презентация «Что я покупаю в магазине?», проведение викторины.

В практической части: игра «Можно - нельзя». Практическая работа. Лепка из пластилина (соленого теста) полезных продуктов.

Формы контроля: оформление коллажа

## **Раздел 3. Уроки Мойдодыра (16 ч)**

### В гостях у Мойдодыра (6ч).

В теоретической части: прослушивание сказки К.Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию. Для чего нужно быть опрятным?

В практической части: составляют пословицы о чистоте и объясняют их значение

Формы контроля: тестирование

### Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены) (3ч).

В теоретической части: просмотр презентации о происхождении слова «гигиена» и его значении. Беседа о разновидностях предметов личной гигиены и их предназначении

В практической части: загадки о предметах личной гигиены. Игра «Что мне нужно взять с собой»

Формы контроля: выполнение творческих работ.

### «Помощники Мойдодыра» (мини- проект) (3ч).

В теоретической части: знакомство с составлением мини- проекта, представление проектов.

В практической части: изготовление книжки - малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками.

Формы контроля: защита проектов

### Да здравствует, мыло душистое! (1ч)

В теоретической части: беседа о том, для чего нужно мыть руки и как правильно и часто нужно это делать. Обсуждение инструкции «Как правильно мыть руки».

В практической части: практическое упражнение в мытье рук. Исследовательский эксперимент.

Формы контроля: тестирование

### Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками (3ч).

В теоретической части: беседа с презентацией «Как правильно чистить зубы». Просмотр мультфильма «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками».

Беседа по содержанию мультфильма.

В практической части: практическое упражнение в правильной технике чистки зубов.

Формы контроля: оформление коллажа

## **Раздел 4. Охрана жизни человека (27 ч)**

### Правила поведения на улице, в транспорте (3ч)

В теоретической части: беседа о правилах безопасности на улице, в транспорте

В практической части: разыгрывание ситуаций. Игра «В автобусе»

Формы контроля: тестирование

#### Наблюдение за явлениями природы(3ч)

В теоретической части: Беседа «Безопасность при любой погоде». Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед?

В практической части: разыгрывание ситуаций

Формы контроля: тестирование

#### Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка (3ч)

В теоретической части: Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Презентация: «Не играй со спичками». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире.

В практической части: творческое задание «План эвакуации в моём доме».

Формы контроля: выполнение творческих работ.

#### Проект «Будь внимателен». Домашняя аптечка (3ч)

В теоретической части: Беседа о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными в зависимости от ситуации.

В практической части: демонстрация содержимого домашней аптечки для оказания первой медицинской помощи. Практическая работа: оказание первой помощи при ушибах и порезах.

Формы контроля: защита проектов.

#### Правила поведения в лесу, на лугу, на речке (3ч)

В теоретической части: Беседа о правилах безопасности на природе. Просмотр тематического мультфильма «Осторожно, тонкий лед!» Беседа: «Безопасность на воде во время летнего купания».

В практической части: создание книжки о безопасности.

Формы контроля: тестирование

#### Чем опасен электрический ток. Невидимка - газ (3ч)

В теоретической части: беседа «Что такое электроток». Просмотр мультфильма «Невидимка - газ». Беседа по содержанию.

В практической части: разыгрывание ситуаций, проведение опыта

Формы контроля: проведение опроса

#### Дорожные знаки (6 ч)

В теоретической части: беседа с презентацией «Дорожные знаки – наши друзья!»

В практической части: игра – пазл «Знатоки дорожных знаков». Игра – задание «Друзья светофора».

Формы контроля: выполнение творческих работ.

#### «Мы на улицах города». Спортивно - игровое мероприятие по ПДД (3ч)

В теоретической части: беседа «Правила ПДД»

В практической части: игры - эстафеты на свежем воздухе

Формы контроля: спортивно - игровое мероприятие

### **Раздел 5. Учись быть здоровыми (3 ч)**

#### Мини - проект

#### «Путешествие в страну Здоровья и безопасности» (3ч)

В теоретической части: беседа «Учись быть здоровыми!»

В практической части: изготовление коллективного коллажа «Чаша здоровья». День здоровья.

Формы контроля: представление проектов, коллажа.

**11-14 лет**

### **Учебный план**

Первый модуль					
№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	1	1	Анкетирование "Что мы знаем о



					здоровье человека"
2	Человек и биосфера.	6	2	4	Защита презентаций "Проблемы окружающей среды." "Проблемы природопользования".
3	Социальная медицина.	7	3	4	Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами"
4	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	5	2	3	Практическая работа "Обнаружение вредных веществ в продуктах питания"
5	Инфекционные заболевания.	15	6	9	Практическая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами".
6	Наиболее распространенные хронические заболевания.	10	4	6	Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях"
7	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.	15	6	9	Игра "Врач-пациент"
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	
<b>Второй модуль</b>					
№	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
8	Заболевания, связанные с вредными привычками.	7	2	5	Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни".
9	Гигиена питания.	9	3	6	Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".
10	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.	9	4	5	Проблемная дискуссия "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".
11	Поведение и психика.	16	6	10	Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы"
12	Человек в обществе.	4	1	3	
13	Итоговое занятие	3	-	3	Защита исследовательских работ.
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
	<b>Итого за 1 и 2 модуль</b>	<b>108</b>	<b>40</b>	<b>68</b>	

### Содержание учебного плана

#### Первый модуль

##### Раздел 1. Введение 2 часа

Теория Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки.

Практика Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

## **Раздел 2. Человек и биосфера 6 ч**

Тема 2.1. Понятие о среде. Факторы среды.

Теория Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация.

Тема 2.2. Экологические последствия появления человека на земле.

Теория Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем.

Практика Презентация "Как человек изменил Землю".

Тема 2.3. Современное состояние окружающей среды.

Теория Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.

Практика Практическая работа "Оценка биологического возраста человека".

Тема 2.4. История взаимоотношений человека и природы.

Теория Этапы истории взаимоотношений человека и природы. Антропогенные факторы и их влияние.

Практика Практическая работа "Антропогенные факторы среды и их влияние на человека".

Тема 2.5. Природно-очаговые заболевания.

Теория Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний.

Тема 2.6. Экологические кризисы охраны природы.

Теория Понятие "экологический кризис", причины, особенности.

Практика Презентация "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования" (текущий контроль)

## **Раздел 3. Социальная медицина. 7 ч**

Тема 3.1 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".

Теория Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография.

Тема 3.2 Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.

Теория Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.

Практика Практическая работа "Выявление экологически опасных факторов воздействия"

Тема 3.3 Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.

Теория Министерства, в ведомстве которых находятся вопросы финансирования медицинских учреждений. Порядок получения льготного места в клинике. Количество квот, определенных для каждого медицинского учреждения. Инвалидность, присвоение, льготы.

Тема 3.4 Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека.

Теория Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма.

Практика Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".

## **Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания. 5 ч**

Тема 4.1 Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.

Теория Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм.

Тема 4.2 Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.

Теория Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно-сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь.

Практика Практическая работа "Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта".

Тема 4.3 Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.

Теория Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь.

Практика Практическая работа "Исследование качества питьевой воды".

Тема 4.4 Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.

Теория Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды- нервные заболевания, сердечно- сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.

Тема 4.5 Социальная гигиена.

Теория Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения.

Практика Практическая работа "Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места".

### **Раздел 5. Инфекционные заболевания. 15 ч**

Тема 5.1 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.

Теория Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.

Тема 5.2 Иммуитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.

Теория История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых ( И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система.

Практика Исследовательская работа "Иммунитет на страже здоровья".

Тема 5.3 Вирусы, строение, пути проникновения.

Теория Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии.

Тема 5.4 Вирусные заболевания.

Теория Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины.

Практика Презентация "Вирусные заболевания"

Тема 5.5 СПИД- болезнь века.

Теория Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина его возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции- профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку.

Практика Презентация "СПИД- болезнь века".

Тема 5.6 Вирусные заболевания пищеварительной системы.

Теория Вирусные заболевания органов пищеварения- энтеровирус, ротавирус, норовирус . Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.

Тема 5.7 Бактериальные кишечные инфекции.

Теория Бактериальные кишечные инфекции- сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм. Пути заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.

Практика Работа с наглядными пособиями, дополнительной литературой, беседа.

Тема 5.8 Инфекционные заболевания дыхательной системы.

Теория Инфекционные заболевания дыхательной системы- туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.

Тема 5.9 Заболевания кожи.

Теория Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь.

Практика Групповая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами"

### **Раздел 6. Наиболее распространенные хронические заболевания.10 ч**

Тема 6.1 Заболевания органов крови.

Теория Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемии- железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные.

Практика Практическая работа "Изучение анализа крови"

Тема 6.2 Заболевания органов кровообращения.

Теория Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения- одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.

Практика Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".

Тема 6.3 Хронические заболевания пищеварительной системы.

Теория Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика.

Тема 6.4 Заболевания мочевыделительной системы.

Теория Заболевания мочевыделительной системы- пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы заболеваний. Причины заболеваний. Меры профилактики.

Тема 6.5 Что мы знаем о хронических заболеваниях.

Практика Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях".

## **Раздел 7. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.**

Тема 7.1 Первая помощь при травмах ОПС.

Теория Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы"

Тема 7.2 Повреждения кожи.

Теория Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях.

Практика Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах"

Тема 7.3 Виды кровотечений.

Теория Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений.

Практика Практическая работа "Первая помощь при различных видах кровотечений".

Тема 7.4 Итоговое занятие.

Практика Итоговое игровое занятие "Врач-пациент".

## **Второй модуль.**

### **Раздел 8. Заболевания, связанные с вредными привычками. 7 ч**

Тема 8.1 Виды вредных привычек. Курение.

Теория Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека- анемия, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Практика Дискуссия на тему "Курение и материнство"

Тема 8.2 Алкоголь и его влияние на организм.

Теория Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.

Практика Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".

Тема 8.3 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.

Теория Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.

Тема 8.4 Токсикомания.

Теория Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.

Тема 8.5 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

Теория Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

Практика Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни".

## **Раздел 9. Гигиена питания. 9 ч**

Тема 9.1 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.

Теория Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.

Тема 9.2 Витамины.

Теория Витамины, группы витаминов - водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.

Тема 9.3 Теория рационального сбалансированного питания.

Теория Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища, характер питания и их влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие. состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения религиозных постов.

Тема 9.4 Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Теория Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда. Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания.

Практика Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".

Тема 9.5 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.

Теория Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".

Тема 9.6 Пищевые продукты-аллергены.

Теория Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.

Практика Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".

## **Раздел 10. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. 9 ч**

Тема 10.1 Заболевания, передающиеся половым путем.

Теория Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генетальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия.

Тема 10.2 Профилактика заболеваний ЗПП

Теория Последствия заболеваний инфекциями, передающимися половым путем, влияние на организм и будущее поколение. Профилактика заболеваний. Культура полового воспитания.

Практика Консультация "Как защитить себя от ИПП. Культура полового воспитания".

Тема 10.3 Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины.

Теория Контрацепция- альтернатива аборту. Виды контрацепции. Опасность первых абортов для здоровья женщин. Последствия абортов для женского здоровья в целом. Профилактика абортов.

Практика Проблемная дискуссия "Опасность абортов для здоровья женщин".

Тема 10.4 Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.

Теория Гигиена беременной женщины- основные принципы и важность соблюдения.

Гигиена питания, уход за телом, выбор одежды, уход за зубами, душевная гигиена беременной.

Тема 10.5 Генетика и наследственные заболевания.

Теория Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека. Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.

Тема 10.6 Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.

Теория Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медико-генетического консультирования в России.

Практика Практическая работа "Основные этапы планирования семьи и их характеристика".

Тема 10.7 Гигиена мужчины и женщины

Теория Значение личной гигиены в жизни человека. Гигиена мужчины и женщины. Воспитание культуры половой жизни. Важность профилактических медицинских осмотров.

*Тема 10.8 Функциональные признаки полового воспитания.*

Теория Половое воспитание подростков.

Практика Дискуссия "Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста"

Тема 10.9 Взаимоотношение полов.

Теория Формирование поролового поведения. Качество мужественности и женственности. Аспекты родословной, перспективы физиологического и социального развития ребенка в семье. Роль родителей.

Практика Проблемная дискуссия «Связь людей в семье и их социальные и семейные роли».

## **Раздел 11. Поведение и психика. 16 ч**

Тема 11.1 Физиология ВНД

Теория Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексы. Инстинкты. Индивидуальные различия ВНД.

Тема 11.2 Физиологическая организация мозга.

Теория Условные рефлексы, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга. Закономерности условно-рефлекторной деятельности. Приобретенные формы поведения. Применение компьютерной полиграфии для диагностики. Компьютерная томография. Полиграфическая регистрация речевых, двигательных электроэнцефалографических вегетативных реакций.

Тема 11.3 Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.

Теория Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.

Практика Анкетирование "Наши потребности".

Тема 11.4 Изменчивость поведения.

Теория Изменчивость поведения, связанная с различной экспрессивностью признаков. Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека.

Практика Дискуссия "Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности".

Тема 11.5 Ощущение. Сенсорная адаптация.

Теория Понятие сенсорной адаптации. В чем выражается адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсибилизация- повышение чувствительности органов в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.

Тема 11.6 Характер восприятия.

Теория Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.

Практика Практическая работа "Виды и свойства восприятия".

Тема 11.7 Внимание. Воображение.

Теория Понятие воображения. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание.

Классификация внимания на основе волевой регуляции- произвольное, непроизвольное, после-произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.

Тема 11.8 Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.

Теория Память. Виды памяти в зависимости от условий возникновения- наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления- иммунная нервная. осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти- образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации- сенсорная, долговременная и кратковременная.

Тема 11.9 Физиологические аспекты памяти.

Теория Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти.

Практика Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".

Тема 11.10 Мышление и речь.

Теория Мышление- высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.

Практика Практическая работа "Методы выявления развитости свойств мышления".

Тема 11.11 Эмоции. Типы эмоциональных состояний.

Теория Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Практика Практическая работа "Роль эмоций в межличностных отношениях".

Тема 11.12 Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.

Теория Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Самосознание, самооценка. Становление личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы одаренности. Талант.

Тема 11.13 Темперамент и характер.

Теория Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента. Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.

Практика Практическая работа "Определение типа темперамента"

Тема 11.14 Волевые качества личности.

Теория Волевые качества личности: целеустремленность решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль. Способы развития волевых качеств.

Практика Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы".

## **Раздел 12 Человек в обществе. 4 ч**

Тема 12.1 Общение. Средства общения.

Теория Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения.

Тема 12.2 Конфликты. Виды конфликтов.

Теория Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию- реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников- внутриличностные, межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.

Практика Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".

Тема 12.3 Формирование поведения, ориентированного на успех.

Практика Тренинг "Формирование поведения, ориентированного на успех".

## **Раздел 13. Итоговое занятие. 3 ч**

Защита исследовательских работ.

## Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Здоровье человека	11	8	3	Творческая забота «Что значит быть здоровым».
2	Экология и здоровье	10	8	2	Анкетирование «Что такое ЗОЖ?».
3	Опорно-двигательная система	14	8	6	Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим». Решение кроссвордов «Кровообращение».
4	Сердечно сосудистая система	8	6	2	Тест «Тренированность сердца».
5	Дыхательная система	10	5	5	Итоговое занятие «Путешествие в мир дыхания».
6	Итоговое занятие. Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»	2		2	Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»
7	Питание и жизнь	12	7	5	Рецепты любимых блюд.
8	Ложные покровы	10	7	3	Пр. работа «Определение типов кожи на различных участках лица»
9	Органы чувств	20	16	4	Пр. работа «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.
10	Оказание первой помощи	12	6	6	Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>71</b>	<b>38</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Здоровье человека (11 часов)

Занятие 1. Вводное занятие. Экскурсия «Природа и здоровье». Инструктаж по технике безопасности

Занятие 2. Что такое здоровье, факторы формирующие здоровье.

Занятие 3. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания

Занятие 4. Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни .

Занятие 5. Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра». Час творчества.

#### 2. Экология и здоровье (10 часов)

Занятие 1. Загрязнение окружающей среды.

Занятие 2. Воздействие главных экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода).

Занятие 3. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.



Занятие 4. Экология жилища. Итоговое занятие. Анкетирование «Что такое ЗОЖ?».

Занятие 5. Итоговое занятие-игра. «Я и мой дом».

### **3. Опорно-двигательная система (14 часов)**

Занятие 1. Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.

Занятие 2. Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Занятие 3. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки.

Занятие 4. Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника.

Занятие 5. Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.

Занятие 6. Понятие о переломах и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах.

Занятие 7. Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».

### **4. Сердечнососудистая система (8 часов)**

Занятие 1. Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммунитет.

Занятие 3. Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца.

Занятие 4. Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца».

### **5. Дыхательная система (10 часов)**

Занятие 1. Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы. Первая помощь при остановке дыхания.

Занятие 2. Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. Проба Бутейко.

Занятие 3. Определение запыленности воздуха.

Занятие 4. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии.

Занятие 5. Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».

### **6. Тестирование «Цените ли вы свое здоровье» (2 часа)**

#### **7. Питание и жизнь (12 часов)**

Занятие 1. Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы.

Занятие 2. Витаминная азбука. Тест «Что вы знаете о витаминах».

Занятие 3. Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».

Занятие 4. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.

Занятие 5. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).

Занятие 6. Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная. Делимся рецептами приготовления любимых блюд».

#### **8. Дыхание - объективный показатель самоконтроля (4 часа).**

Занятие 1. Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких. Пр. работа «ЖЕЛ».

Занятие 2. Оценка функционального состояния системы дыхания.

#### **9. Кожные покровы (10 часов).**

Занятие 1. Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные).

Занятие 2. Первая помощь при ожогах.

Занятие 3. Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях.

Занятие 4. Кожные заболевания и их профилактика.

Занятие 5. Типы кожи и натуральная косметика. Пр. работа «Определение типов кожи на различных участках лица».

### 10. Органы чувств (20 часов).

Занятие 1. Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.

Занятие 2. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.

Занятие 3. Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень). Первая помощь при инородном теле, химические и термические ожоги.

Занятие 4. Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком. Шкала Реймерса.

Занятие 5. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха.

Занятие 6. Заболевания органов слуха. Гигиена слуха.

Занятие 7. Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека. Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь.

Занятие 8. Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.

Занятие 9. Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.

Занятие 10. Язык - орган вкуса. Вкус и качество пищи. Диагностика по языку.

### 11. Оказание первой помощи (12 часов)

Занятие 1. Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.

Занятие 2. перевязочный материал. Правила наложения повязок.

Занятие 3. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Занятие 4. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.

Занятие 5. Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения.

Занятие 6. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

15-18 лет

### Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровье человека	6	2	4	Творческая работа «Что значит быть здоровым»
2.	Экология и здоровье	10	3	7	Анкетирование «Что такое ЗОЖ»
3.	Опорно-двигательная система	7	1	6	Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим»
4.	Сердечно-сосудистая система	4	3	1	Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца»
5.	Дыхательная система	5	1	4	Итоговое занятие «Путешествие в мир дыхания»
6.	Тестирование «Цените ли вы свое здоровье?»	4	0	4	Тестирование «Цените ли вы здоровье?»
7.	Питание и жизнь.	6	2	4	Рецепты любимых блюд (обмен опытом)
8.	Дыхание — объективный показатель самоконтроля.	6	0	6	П.р. «Жизненная емкость легких»
9.	Кожные покровы.	6	2	4	П.р. «Определение типов кожи на различных участках лица».
10.	Органы чувств.	32	11	21	П.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.
11.	Оказание первой помощи.	16	7	9	Итоговое занятие-игра «Врач-пациент»
12.	Вспомним, что такое здоровье.	4	0	4	Тестирование «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее

					важными»
13.	Итоговое занятие «Резервы нашего организма».	2	0	2	Занятие-игра
Итого		108	32	76	

### Содержание учебного плана

#### 1. Здоровье человека (6 ч.).

Занятие 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Занятие 2. Что такое здоровье? Факторы, формирующие здоровье.

Занятие 3. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Занятие 4. Видеоурок «Опасная тропа». Обсуждение фильма.

Занятие 5. Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Занятие 6. Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы жить завтра»

#### 2. Экология и здоровье. (10)

Занятие 1. Загрязнение окружающей среды.

Занятие 2. Воздействие экологических факторов на организм человека.

Занятие 3. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.

Занятие 4. Экология жилища. Анкетирование «Что такое ЗОЖ?».

Занятие 5. Итоговое занятие — игра «Я и мой дом».

#### 3. Опорно-двигательная система. (7)

Занятие 1. Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.

Занятие 2. Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Занятие 3. Профилактика нарушений и заболеваний ОДС. Формирование правильной осанки.

Занятие 4. Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника.

Занятие 5. Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений по коррекции осанки.

Занятие 6. Понятие о переломе и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах.

Занятие 7. Итоговое занятие. Решение кроссворда «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».

#### 4. Сердечно-сосудистая система. (4)

Занятие 1. Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммуитет.

Занятие 2. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.

Занятие 3. Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца.

Занятие 4. Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца».

#### 5. Дыхательная система. (5)

Занятие 1. Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы. Первая помощь при остановке дыхания.

Занятие 2. Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. Проба Бутейко.

Занятие 3. Определение запыленности воздуха.

Занятие 4. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Души и немного о парфюмерии.

Занятие 5. Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».

#### 6. Тестирование «Цените ли вы свое здоровье?». (2)

Занятие 1. Прохождение тестирования «Цените ли вы свое здоровье».

### **7. Питание и жизнь. (6)**

Занятие 1. Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы.

Занятие 2. Витаминная азбука. Тест «Что вы знаете о витаминах».

Занятие 3. Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».

Занятие 4. Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.

Занятие 5. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).

Занятие 6. Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная. Делимся рецептами приготовления любимых блюд».

### **8. Дыхание — объективный показатель самоконтроля. (6)**

Занятие 1. Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких. Пр. Работа «ЖЕЛ».

Занятие 2. Оценка функционального состояния системы дыхания.

Занятие 3. Пр. работа «Звуковой тест — мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)».

Занятие 4. Пр. работа «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания».

Занятие 5. Школа дыхания. Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание.

Занятие 6. Звуковая релаксация. Пр. Работа «Голосовая диагностика». Тест «Нырание». Пробы «Апноэ».

### **9. Кожные покровы. (6)**

Занятие 1. Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные).

Занятие 2. Первая помощь при ожогах.

Занятие 3. Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях.

Занятие 4. Кожные заболевания и их профилактика.

Занятие 5. Типы кожи и натуральная косметика. Пр. работа «Определение типов кожи на различных участках лица».

### **10. Органы чувств. (32)**

Занятие 1. Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.

Занятие 2. П.р. «Определение горизонтального и вертикального полей зрения»

Занятие 3. Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.

Занятие 4. П.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.

Занятие 5. Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень). Первая помощь при инородном теле, термических и химических ожогах.

Занятие 6. Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия.

Занятие 7. Итоговое занятие. Творческое задание «Оптические иллюзии», «Хорошее настроение для глаз».

Занятие 8. Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком. Шкала Реймерса.

Занятие 9. Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха.

Занятие 10. Заболевания органов слуха. Гигиена слуха.

Занятие 11. Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека. Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь.

Занятие 12. Тренировка вестибулярного аппарата. Пробы Яровицкого, Ромберга.

Занятие 13. Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.

Занятие 14. Пр. р. «Любимый запах».

Занятие 15. Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.

Занятие 16. Язык — орган вкуса. Вкус и качество пищи. Диагностика по языку.

### **11. Оказание первой помощи. (16)**

Занятие 1. Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.

Занятие 2. перевязочный материал. Правила наложения повязок.

Занятие 3. Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.

Занятие 4. Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.

Занятие 5. Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.

Занятие 6. Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения.

Занятие 7. Первая медицинская помощь при кровотечениях.

Занятие 8. Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».

### **12. Вспомним, что такое здоровье.**

Занятие 1. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными». Тестирование.

Занятие 2. Прогулка по свежему воздуху.

### **13. Итоговое занятие «Резервы нашего организма» (2)**

Занятие 1. Игровое занятие «Резервы нашего организма». (2)

## **1.4. Планируемые результаты**

### **6-10 лет**

#### **Личностные результаты**

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные УУД**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.

##### **Познавательные УУД**

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково - символические модели (схемы, таблицы и т.д.)

- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.),
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); предполагать, какая информация необходима; сравнивать и - группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

### **Коммуникативные УУД**

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций; слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- организовывать учебное взаимодействие в группе; обращаться за помощью;
- осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.
- без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- работать в коллективе, группе;
- презентовать работу перед аудиторией.

### **Планируемые предметные результаты**

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
  - формировать своё здоровье.
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно -оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
  - выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно -оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

### **11-14 лет**

Требования к результатам освоения учебного курса "Человек и его здоровье» определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

#### **Предметные результаты обучения**

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

#### **Личностные результаты обучения.**

- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально- положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- умение признавать право другого человека на собственное мнение, а также умение отстаивать свою точку зрения.

#### **Метапредметные результаты обучения (формирование универсальных учебных действий)**

##### Регулятивные УУД

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;
- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
- пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;

- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

#### Познавательные УУД

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;
- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

#### Коммуникативные УУД

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;
- отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;
- уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;
- выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

Для отслеживания **результативности** образовательного процесса используются следующие **виды контроля**:

- начальный контроль (сентябрь)
- текущий контроль (в течение учебного года)
- промежуточный контроль (декабрь)
- итоговый контроль (май)

Возможно использование следующих **методов отслеживания результативности**:

- педагогическое наблюдение:
- педагогический анализ выполнения обучающимися диагностических заданий, результатов тестирования, защиты проектов, рефератов, исследовательских работ, активности обучающихся на занятиях;
- педагогический мониторинг- мониторинг образовательной деятельности обучающихся, ведение педагогического дневника, тестирование, оформление листов индивидуального образовательного маршрута, диагностика личностного роста, оформление фотоотчетов.

**Методы выявления результатов воспитания:**

- социометрия (диагностика эмоциональных связей);
- тестирование;
- анкетирование

### **15-18 лет**

**Личностные учебные действия:**

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- формирование интереса к изучению природы методами естественных наук;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- воспитание ответственного отношения к природе, осознания необходимости защиты окружающей среды, стремления к здоровому образу жизни;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся, мотивации к изучению в дальнейшем различных естественных наук.

**Метапредметные учебные действия:**

- овладение способами самоорганизации учебной деятельности, что включает в себя умения:



- ставить цели и планировать личную учебную деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение приемов исследовательской деятельности: формулирование цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление его плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;
  - формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиск и отбор источников информации (справочные издания на печатной основе и в виде CD, периодические издания, Интернет и т. д.) в соответствии с учебной задачей или реальной жизненной ситуацией; систематизация информации; понимание информации, представленной в различной знаковой форме — в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и т. д.;
  - развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.
  - оценивать правильность выполнения действия по результату.

#### **Предметные учебные действия:**

- в ценностно-ориентационной сфере — формирование представлений о естествознании как одном из важнейших способов познания человеком своего здоровья;
- познавательной сфере — формирование представлений о взаимосвязи мира живой и неживой природы, между живыми организмами; освоение базовых естественно-научных знаний, способность учащихся критически оценивать информацию естественно-научного содержания, овладение элементами различных естественно-научных исследовательских методов и получение представления о характере научной деятельности;
- в трудовой сфере — применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни;
- в эстетической сфере — приводить примеры, дополняющие научные данные образами, взятыми из произведений литературы и искусства;
- в сфере физической культуры — расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение приемами контроля своего физического состояния.
- в социальной сфере — приобретение умений использовать естественнонаучные знания в ситуациях общественной дискуссии, осознанное соблюдение норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде, в том числе при оказании первой медицинской помощи;
- грамотно обращаться с веществами в повседневной жизни;
- понимать смысл и необходимость соблюдения предписаний, предлагаемых в инструкциях по использованию лекарств и др.;
- использовать приобретённые ключевые компетентности при выполнении исследовательских проектов по изучению факторов, влияющих на здоровье человека.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» на 2021 -2022 учебный год.

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятия</b>	<b>Дата окончания занятия</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	1.09.2021	31.05.2022	36	180	108	3 дня в неделю. 1 день - 1 академический час 1 академический час - 45 минут

## **2.2. Условия реализации программы**

Учебные помещения соответствуют требованиям санитарных норм и правил, установленных Постановлением Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28»

Изложение теоретических вопросов должно проводиться с максимальным использованием средств наглядности (демонстрационный эксперимент, таблицы, учебные видеофильмы). Рассказ учителя сопровождается цветными иллюстрациями, плакатами. Большинство тем дополняется показом презентаций и видеофильмов.

Для проверки знаний и закрепления пройденного материала проводятся практические занятия с использованием различного дидактического материала.

Организуется непосредственные наблюдения небесных тел невооруженным глазом.

На занятиях учащиеся получают элементарные навыки с научно-популярной и справочной литературой, Интернетом.

По завершении отдельного раздела программы проводится массовое мероприятие с целью закрепления пройденного материала и поддержания устойчивого интереса к обучению. Это викторины, конкурсы, интеллектуальные игры и т. д.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **6-10 лет**

Ноутбук

Мультимедийный проектор

Интерактивная доска или проекционный экран.

Фотокамера цифровая. Видеокамера.

Принтер

Шумомер

Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации.

Интерактивное пособие - Занимательная Анатомия

Микроскоп лабораторный

Набор «Юный эколог»

Набор для оценки чистоты воздуха методом биоиндикации

#### **Наглядные пособия**

Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка первой помощи, строение глаза, предметы личной гигиены и др.

Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь» переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения»

#### **11-14 лет**

1. Лабораторное оборудование (наборы для препарирования), учебные микроскопы, микропрепараты по анатомии, физиологии, гигиене, предметные стекла.

2. Скелет человека.

3. Модели объемные.

4. Модели-аппликации.

5. Набор "Имитаторы травм"

#### **Электронные наглядные пособия.**

2. Раздаточные наглядные таблицы.

4. Интерактивные наглядные пособия.

5. Дискеты с программным обеспечением для компьютера.

6. Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека.

7. Набор тематических видеофильмов.

#### **15-18 лет**

Ноутбук, доска, МФУ, тематические презентации, измеритель радиации, набор «Юный

эколог», набор для экологического контроля, электронный набор анализа параметров окружающей среды.

### **Информационное обеспечение**

Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

Мультфильм «Три котёнка» - <https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk>

Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - [https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_a-PAMBuIs](https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs)

Зарядка для детей - <https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g>

Дорожные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html>

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал

<http://www.youngbotany.spb.ru> Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине

<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас

<http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт

<http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Ecosom: всё об экологии

<http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии

<http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

<http://www.sbio.info> Вся биология

<http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии

<http://college.ru/biologiya/> Открытый колледж: Биология

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализацию программы «Человек и его здоровье» обеспечивают 5 педагогов, обладающие не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности детского объединения естественнонаучной направленности.

**Бейсова Марина Васильевна**, учитель начальных классов первой квалификационной категории

**Парфирьева Валентина Сергеевна**, учитель начальных классов первой квалификационной категории

**Коноплина Марина Сергеевна**, учитель биологии и химии, молодой специалист

**Сидаш Светлана Андреевна**, учитель физики высшей квалификационной категории

**Иванов Виталий Викторович**, учитель технологии, первой квалификационной категории

Все учителя прошли курсы по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Методика и технология реализации дополнительных общеобразовательных программ на высокооснащённых местах»

## **2.3. Формы аттестации**

Эффективность реализации программы отслеживается посредством следующих диагностических процедур и мероприятий:

**6-10 лет**

### **«Вводное занятие»**

- стартовая диагностика. «Здоровый образ жизни: понятие, составляющие. Что я знаю о вредных привычках?»

### **Раздел 1. Мир вокруг меня, и я в нём**

- творческая работа «Это интересно!»
- рубежная диагностика «Правильное питание»;
- выполнение творческой работы «Строение организма человека»;
- анкетирование «Мой режим дня»;
- исследовательский эксперимент «Мое зрение»;
- наблюдение «Правильная осанка»;
- тестирование «Вредные привычки»;

- исследовательский эксперимент «Как я закаляюсь»;
- защита проектов «Что значит для меня здоровье», «Спорт в моей семье».

## **Раздел 2 Правильно питание - залог здоровья**

- тестирование «Как я питаюсь»;
- оформление коллажа «Хлеб –всему голова»;
- выполнение творческой работы «Рацион питания на день»;
- анкетирование «Витамины»;
- выполнение творческой работы «Кисломолочные продукты»;
- анкетирование «Польза или вред сладкого?»
- оформление коллажа «Магазин продуктов».

## **Раздел 3. Уроки Мойдодыра**

- тестирование «Что такое чистота?»
- выполнение творческой работы «Предметы личной гигиены»;
- защита мини-проекта «Помощники Мойдодыра»;
- опрос «Мытье рук»;
- оформление коллажа «Правила ослепительной улыбки».

## **Раздел 4. Охрана жизни человека**

- тестирование «Мое поведение на улице, в транспорте»;
- тестирование «Явление природы. Правила безопасности»;
- выполнение творческой работы «Спички – это не игрушка!»
- защита проекта «Будь внимателен с лекарствами»;
- тестирование «Как я соблюдаю правила безопасности на природе»;
- проведение опроса «Чем опасен электрический ток?»
- выполнение творческой работы «Дорожные знаки»;
- спортивно - игровое мероприятие «Мы на улицах города»;
- диагностика по итогам года «Мое здоровье».

## **Раздел 5. Учитесь быть здоровыми**

- представление мини – проекта «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».

### **11-14 лет**

- социометрия (диагностика эмоциональных связей);
- тестирование;
- анкетирование

### **15-18 лет**

- Творческая работа «Что значит быть здоровым»
- Анкетирование «Что такое ЗОЖ»
- Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим»
- Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца»
- Итоговое занятие «Путешествие в мир дыхания»
- Тестирование «Цените ли вы здоровье?»
- Рецепты любимых блюд (обмен опытом)
- П.р. «Жизненная емкость легких»
- П.р. «Определение типов кожи на различных участках лица».
- П.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.
- Итоговое занятие-игра «Врач-пациент»
- Тестирование «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными»

- Занятие-игра
- Проведение итогового занятия в игровой форме «Резервы нашего организма» с приглашением медицинского работника. Продукт деятельности дополнительного образования «Школа здорового образа жизни» - проекты, которые учащиеся будут готовить в течение года.

### Формы контроля

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты, педагогические тесты	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявления отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом.
Текущий	Педагогические тесты, фронтальный опросы, наблюдения.	Контроль за ходом обучения, получение оперативной информации о соответствии знаний обучаемых планируемому эталону усвоения.	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
Тематический	Практическая работа, педагогические тесты, выставка, конкурсы.	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Промежуточный	Завершающее занятие, выставка	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

### 2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации педагог готовит пакет документов, включающий в себя: тестовые задания; творческие задания.

#### 6-10 лет

#### **Стартовая диагностика «Здоровый образ жизни: понятие, составляющие. Что я знаю о вредных привычках?»**

Данная методика предложена методистами Центра методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО Радоман Г.А., Долбешкиной Н.А. и изучает ориентацию учащихся на здоровый образ жизни, отношение к вредным привычкам.

Как ты понимаешь понятие «здоровый образ жизни»?

Что, по – твоему, входит в составляющие здорового образа жизни?

Что, по – твоему, относится к вредным привычкам?

Какими вредными привычками обладаешь ты?

Пытался ли ты избавиться от вредных привычек?

Как ты думаешь, почему человек начинает обладать вредными привычками?

Как ты думаешь, какие альтернативы можно предложить взамен вредным привычкам?

Как ты считаешь, в нашей школе проводится достаточно мероприятий по пропаганде здорового образа жизни?

#### **Рубежная диагностика «Правильное питание»**

1 Что такое здоровый образ жизни? А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье. Б) Лечебно - физкультурный комплекс упражнений. В) Регулярные занятия физкультурой.

2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?

А) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха. Б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.

В) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

3. В какой строчке описывается здоровый человек?

А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий. Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.

В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

4 Что такое режим дня?

А) Строгое соблюдение определенных правил.

Б) Режим дня - это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня. В) Это прием пищи по времени.

5 Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

А) Много времени для отдыха и развлечений.

Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени. В) Получение высокой зарплаты.

6 Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?

А) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка; Б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий; В) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

7 Какой из этих предметов должен быть личным?

8 Что такое рациональное питание?

А) Это правильное, «разумное» питание.

Б) Питание, распределенное по времени принятия пищи. В) Питание определенным набором продуктов питания.

9. В каком ответе перечислены только продукты растительного происхождения?

А) Хлеб, чай, сыр, картофель, орехи.

Б) Хлеб, помидоры, кофе, яблочный сок, варенье. В) Масло, сыр, творог, мясо, рыба.

### **Задания для проверки уровня освоения программы**

#### **Итоговое тестирование «Мое здоровье».**

(За каждый правильный ответ - 1 балл)

Задание 1

Закончи предложение:

Меры сохранения здоровья изучает наука

---

Задание 2

Сколько раз в день надо чистить зубы: А) 1 раз в день;

Б) 2 раза в день, когда захочешь;

В) 2 раза в день: утром – перед едой и вечером – перед сном.

Задание 3

Сколько раз в год надо посещать врача-стоматолога?

---

Задание 4

Назови продукты, которые полезны твоим зубам:

---

Задание 5

Через что кожа дышит?

А) через нос; Б) через поры; В) через рот.

Задание 6

Какие повреждения кожи ты знаешь?

---

Задание 7

Перечисли правила ухода за кожей

---

Задание 8

Какие продукты полезны для здоровья?

---

Задание 9

Какие правила питания ты знаешь?

---

Задание 10

Какие правила ухода за одеждой ты знаешь?

---

Задание 11

Дай советы, что полезно и что вредно для здоровья человека.

Полезно для здоровья          Вредно для здоровья

---

Задание 12

Объясни, почему курение вредно для организма человека.

---

Задание 13

Допиши данные утверждения, указав причину а), и следствие б).

а) Чтобы не было искривления позвоночника и нормально развивались внутренние органы (легкие, сердце), надо сидеть за столом

б) Врачи рекомендуют два раза в день чистить зубы (утром и вечером), чтобы

---

Задание 14

Какие правила безопасного поведения надо соблюдать у водоемов?

---

Задание 15

Назови меры по улучшению экологической обстановки в городе или селе, где ты живешь.

Раскрой, как это помогает сохранению здоровья людей.

---

Задание 16

Вставь в определение пропущенное слово:

События, которые угрожают здоровью и жизни людей называют \_\_\_\_\_ ситуациями.

---

Задание 17

Какие виды травм ты знаешь?

---

Какие правила нужно соблюдать, чтобы избежать травмы?

---

Задание 18

Назови, какие нужно соблюдать правила противопожарной безопасности.

---

Задание 19

Назови, какие нужно помнить правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми.

---

Задание 20

Рассмотри рисунок уличного светофора. Запиши, что означают световые сигналы: красный, желтый, зеленый.

---

Задание 21

Запиши, что обозначают дорожные знаки:

---

## Задание 22

Составь и запиши правила безопасности для пешеходов в городских условиях. Заполни пропуски в предложениях.

Переходи проезжую часть только при \_\_\_\_\_ сигнале светофора.

Переходи проезжую часть по переходу.

Не перебегай дорогу перед \_\_\_\_\_. Не играй в мяч или салки на \_\_\_\_\_.

23. Назовите объекты живой природы \_\_\_\_\_ неживой природы \_\_\_\_\_.

### 11-14 лет

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
1. Учебный кабинет 2. Рабочий стол педагога 3. Стулья 4. Шкафы для хранения материалов и оборудования. 5. Демонстрационный стол 6. Полки для выставочных работ 7. Библиотека с методической литературой. 8. Интерактивная доска. 9. Компьютер 10. Мультимедийный проектор.	1. Лабораторное оборудование (наборы для препарирования), учебные микроскопы, микропрепараты по анатомии, физиологии, гигиене, предметные стекла. 2. Скелет человека. 3. Модели объемные. 4. Модели-аппликации. 5. Набор "Имитаторы травм"	1. Электронные наглядные пособия. 2. Раздаточные наглядные таблицы. 4. Интерактивные наглядные пособия. 5. Дискеты с программным обеспечением для компьютера. 6. Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека. 7. Набор тематических видеофильмов.

### 15-18 лет

Раздел 1. Здоровье человека. Беседа, практика, видеоурок, час творчества.

Раздел 2. Экология и здоровье. Беседа, практическая работа, игровое занятие

Раздел 3. Опорно-двигательная-система. Беседа, тестирование, разгадывание кроссвордов.

практическая работа,

Раздел 4. Сердечно-сосудистая система. Решение кроссвордов, тестирование, беседа, практика.

Раздел 5. Дыхательная система. Тестирование, игровое занятие, беседа, практическая работа,

Раздел 6. Тестирование «Цените ли вы свое здоровье», Тестирование.

Раздел 7. Питание и жизнь. Беседа, практическая работа, тестирование.

Раздел 8. Дыхание - объективный показатель самоконтроля. Беседа, практическая работа, тестирование.

Раздел 9. Кожные покровы. Беседа, практическая работа.

Раздел 10. Органы чувств. Беседа, практическая работа, тестирование.

Раздел 11. Оказание первой помощи. Беседа, практическая работа, тестирование.

Раздел 12. Вспомним, что такое здоровье. Беседа, тестирование, экскурсия.

Раздел 13. Итоговое занятие «Резервы нашего организма». Игровое занятие.

### Карточка индивидуального развития ребенка

Ф.И.О. обучающегося \_\_\_\_\_

Название творческого объединения: \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения: \_\_\_\_\_



Качества	Оценка качества по времени		
	Исходное состояние	Через полгода	Через год
Мотивация к занятиям			
Познавательная нацеленность			
Творческая активность			
Коммуникативные умения			
Коммуникабельность			
Достижения			

## 2.5. Методические материалы.

- Папка с разработками теоретических материалов по темам программы
- Анкеты
- Тестовые методики
- Банк интерактивных игр и упражнений на знакомство, на выявление лидеров, на взаимодействие, на развитие креативности
- Разработки тренингов
- Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы)

Для более глубокого усвоения знаний и эмоционального их восприятия занятия включают в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Учитывая возрастные особенности детей, материал подаётся в форме: занятий в классе и на природе, игр с ролевым акцентом, экскурсий, викторин, командных соревнований, занимательных бесед, рассказов, реализации проектов, инсценированы ситуаций, театрализованных представлений с использованием загадок, стихов, песен, просмотра презентаций, мультфильмов, видеофильмов и др.

Для реализации программы используются следующие методы:

- Методы активного обучения: проблемный вопрос, проблемная ситуация, дискуссии, мозговой штурм.
- Словесные: объяснение, рассуждение, беседа, рассказ, анализ выполненных работ.
- Стимулирования и мотивации игры, создание эмоционально- нравственной ситуации, поощрение, убеждение.
- Наблюдения: зарисовки, записи, экскурсии.
- Практический: творческие и индивидуальные работы учащихся.
- Частично-поисковый: участие в коллективном поиске решения нестандартной задачи;
- Наглядности: показ видео, мультимедийных материалов, иллюстраций.
- Оценивание процесса выполнения заданий: формирующее оценивание, подведение итогов работы над проектом.

Учебные кабинеты имеют естественное и искусственное освещение, соответствующее установленным нормам; центральное отопление; температурно-влажностный режим соответствует действующим нормам, во время перемен между занятиями осуществляется проветривание; установлена и работает пожарная сигнализация;

Аптечка первой помощи

Видеокамера

Дидактические материалы

Доска школьная  
Звуковые колонки  
Измеритель радиации  
Измеритель электромагнитного фона  
Интерактивное пособие - Занимательная Анатомия  
Кюветы  
Лазерная указка-презентатор  
Люксметр  
Микроскоп цифровой  
Микроскоп стереоскопический (бинокуляр)  
Микроскоп лабораторный (среднего уровня)  
МФУ  
Набор «Юный эколог»  
Набор «Магнетизм»  
Ноутбук  
Набор для оценки чистоты воздуха методом биоиндикации  
Набор микроскопических препаратов  
Набор для экологического контроля  
Портативный оксиметр  
Портативный измеритель ОВП и температуры  
Шумомер  
Электронный набор анализа параметров окружающей среды

## **2.6. Список литературы:**

### **6-10 лет**

#### **Литература для учителя**

Ермакова И.А., Психологические игры и упражнения, СПб: КОРОНА-принт, 2006. – 134с.  
Ермакова И.А., Развивающие игры и упражнения, СПб: КОРОНА-принт, 2006. –241с.  
Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твое здоровье. Укрепление организма, СПб: Детство-пресс, 2000. – 214с.  
Красикова И.С., Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение, Корона принт. СПб, 2003. – 216с.  
Лаптев А.К., Тайна пирамиды здоровья, СПб: РЕТРОС, 1998. –178с.  
Никитин С.Е., Тришин Т.В., Здоровье и красота вашей осанки, М.: Сов.Спорт, 2002. –138с.  
Онучин Н.А., Дыхательная гимнастика для детей, М., СПб: АСТ, Сова, 2005. –123с.  
Останко Л.В., Сто веселых упражнений для детей, СПб: Корона принт, 2005. –148с.  
Потанчук А.А., Спирина И.Ю., Осанка детей, СПб: Комета, 1994. –242с.  
Соколов П.П., Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть, М.: Сов. Спорт, 1989. –129с.  
Смирнов И.В., Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых, М.: Центрполиграф, 2004. –136с.  
Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы, М.: Аркти, 2003. –273с.  
Тихомирова Л.Ф., Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет, Ярославль: Академия Развития, 2003. –94с.  
Трищак Е., Энциклопедия массажа от А до Я, М.: Ринол, 2003. –116с.  
Хухлаева О.В., Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы, М.: Совершенство, 1998. –228с.

#### **Литература для учащихся**

Ермакова И.А., Развивающие игры и упражнения, СПб: КОРОНА-принт, 2006. –241с.  
Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твое здоровье. Укрепление организма, СПб: Детство-пресс, 2000. 214с.  
Куликовская Т.А., Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции, М.: ООО Издательство Гном и Д, 2000. –92с.  
Лаптев А.К., Тайна пирамиды здоровья, СПб: РЕТРОС, 1998. –178с.

Никитин С.Е., Тришин Т.В., Здоровье и красота вашей осанки, М.: Сов.Спорт, 2002. –138с.  
Останко Л.В., Сто веселых упражнений для детей, СПб: Корона принт, 2005. –148с.  
Тихомирова Л.Ф., Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет, Ярославль: Академия Развития, 2003. –94с.

## 11-14 лет

### Литература для учащихся

1. Баранова С.В., Вредные привычки. Избавление от зависимостей М.: Феникс, 2007.- 192с.
2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.
3. Антененко Т.Н. , Друзь В.А., Руфф С.В., Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.
4. Ерофеева Людмила, Возлюби свои привычки - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.
5. Зайцева Е.Ю. Биология. Организм человека и его здоровье. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.
6. Исаева Е. Л., Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
7. Кругляк Лев, Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.
8. Крюкова. Д. А., Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
9. Пучко Людмила, Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины -М.: Машиностроение,2013.-504 с.
10. Резникова, В. З., Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) - Москва: РГГУ, 2013. - 208 с.
11. Шапиро Я.С., Панина Г.Н., Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008.- 272 с.

### Литература для учителя:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А., Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р., Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М., Биология. Основы индивидуального здоровья - М.: Владос,2016.- 192 с.
6. Кожин. А. А., Здоровый человек и его здоровье.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А., Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
8. Мушкхамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
9. Павлов В. И. Вселенская, Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
10. Пехов А.П., Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
11. Поленов Б. В., Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
12. Семенова Надежда, Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века - М.: Диля, 2014. - 128 с.
13. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У., Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 - 436 с. Том 3- 45 1 с.
14. Теплов Б. М., Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
15. Ушакова Д.В., Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.

16. Р. Шмидт и Г. Тевс, Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ.– 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.

17. Андрей Хвьяля-Олинтер, Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.

18. Шадриков В.Д., Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей.- М.: Наука, 1991.

### 15-18 лет

#### **Основная:**

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2012. – 248 с.

2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 2013. – 287 с.

3. Курцева Т.А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 2016. – 112 с.

4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: Учебное пособие. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 480 с.

5. Смирнов А.Т. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: кн. для учителя / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин. - М.: Изд-во Просвещение, 2004. – 156 с.

#### **Дополнительная:**

1. Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие. - М.: Издательский центр Академия, 2017. – 208 с.

2. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности: Тесты. 5-11 кл.: Учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2013. – 205 с.

3. Басыйров А.М. Валеология: Учебное пособие. - Казань: ЗАО Новое знание, 2010. – 104 с.

4. Чмиленко Ю.Ю. Валеология: Учебное пособие. - М.: Уникум-центр, 2016. – 200 с.

*Приложение 1*

### Календарно-тематический учебный план 6-10 лет

Дата занятия		Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Количество часов	
план	факт				Теория	Практика
		1	Вводное занятие	Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, на учебной площадке, во время экскурсий, при проведении мероприятий	1	
		<b>35</b>	<b>Мир вокруг меня, и я в нём</b>		<b>11</b>	<b>24</b>
		3	Окружающие нас предметы	Беседа об окружающих нас предметах. Экскурсия в школьный сад, игры на свежем воздухе.	1	2

		6	Как устроен организм человека	Знакомство с тем, как устроен организм человека.	2	4
		3	Как организовать свой труд. Режим дня.	Беседа о необходимости режима дня. Практическое занятие - составление режима дня.	1	2
		3	Как сохранить глаза зорким? Здоровый сон.	Работа в группах. Составление памятки «Как сохранить зрение». Просмотр мультфильма «Приставучий телевизор». Беседа о вреде длительного просмотра телевизора и почему нельзя смотреть телевизор допоздна. Разучивание упражнений гимнастики для глаз.	1	2
		4	Упражнения на формирование правильной осанки	Беседа «Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку». Разучивание физических упражнений для сохранения осанки.	1	3
		3	Вредные привычки.	Беседа о вредных привычках. Тестирование (работа в парах). Игра «Хорошо или плохо».	1	2
		3	Как закаляться. Обтирание, обливание.	Правила закаливания. Шесть признаков закаленного и здорового человека. Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров -	1	2
		10	На острове здоровья.	Беседа «Что такое здоровье и от чего оно зависит?» Валеология. Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Творческая работа (изготовление амулета из соленого теста). Это интересно!	3	7
		<b>26</b>	<b>Правильное питание – залог здоровья</b>		<b>8</b>	<b>18</b>
		1	Зачем человек ест?	Беседа «Питание - необходимое условие для жизни человека». Поговорим о пище. Режим питания. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп).	0,5	0,5
		6	Какая пища полезней? Занятие на свежем воздухе.	Беседа о здоровом питании. Кроссворд «Самые полезные продукты». Занятие на свежем воздухе. Игры	2	4

				«Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное».		
		2	Моя любимая еда.	Творческое задание «Свежие – несвежие продукты». Игра «Можно – нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Настольная игра в парах «Путешествие по улицам правильного питания».		2
		10	Витамины – наши лучшие друзья!	Беседа «Витаминная тарелка на каждый день». Инсценированная постановка «Где живут витамины?» Загадки про овощи и фрукты. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Кроссворд «Сухофрукты».	3	7
		3	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.	Просмотр мультфильма «На лугу». Беседа по содержанию мультфильма. Беседа «Разнообразие молочных продуктов». Заочное путешествие в молочный магазин.	1	2
		1	Город сладкоежек.	Беседа о вреде злоупотреблении сладкого. Игра «Город Сладкоежек». Лепка из пластилина сладостей.	0,5	0,5
		3	Викторина «Продукты на моем столе».	Командное соревнование	1	2
		<b>16</b>	<b>Уроки Мойдодыра</b>		<b>5</b>	<b>11</b>
		6	В гостях у Мойдодыра.	Прослушивание сказки К. Чуковского «Мойдодыр». Беседа по содержанию. Для чего нужно быть опрятным?	2	4
		3	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены).	Просмотр презентации о происхождении слова «гигиена» и его значении. Беседа о разновидностях предметов личной гигиены и их предназначении	1	2
		3	«Помощники Мойдодыра» (мини - проект).	Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками	1	2
		1	Да здравствует мыло душистое!	Беседа о том, для чего нужно мыть руки и как правильно и		1

				часто нужно это делать. Обсуждение инструкции «Как правильно мыть руки». Практическое упражнение в мытьё рук.		
		3	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками.	Просмотр мультфильма «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками». Беседа по содержанию мультфильма. Практическое упражнение в правильной технике чистки зубов.	1	2
		<b>27</b>	<b>Охрана жизни человека</b>		<b>9</b>	<b>18</b>
		3	Правила поведения на улице, в транспорте	Просмотр тематических мультфильмов "Я и улица", "Правила в транспорте", беседа по содержанию мультфильмов.	1	2
		3	Наблюдение за явлениями природы	Беседа о явлениях природы. Занятие на свежем воздухе. «Цепи кованные», «Совушка», «У медведя во бору», «Гуси – лебеди».	1	2
		3	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка.	Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Презентация: «Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горящей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Не используй пиротехнику без присмотра взрослых. Соблюдай правила пользования газовой плитой». Работа в группах. Просмотр мультфильма «Кошкин дом». Беседа о причинах пожара в квартире. Творческое задание «План эвакуации в моём доме».	1	2
		3	Проект «Будь внимателен». Домашняя аптечка.	Беседа о том, что лекарства могут оказаться полезными и вредными в зависимости от ситуации. Представление проектов. Демонстрация содержимого домашней аптечки для оказания первой медицинской помощи.	1	2

				Практическая работа: оказание первой помощи при ушибах и порезах.		
		3	Правила поведения в лесу, на лугу, на речке.	Безопасное поведение в лесу, на лугу и способы и средства спасения. Безопасность на воде во время летнего купания. Просмотр тематического мультфильма. Обсуждение тематических плакатов: - Осторожно сосульки! - Осторожно, тонкий лед!	1	2
		3	Чем опасен электрический ток. Невидимка-газ	Просмотр мультфильма про электроток. Беседа «Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током). Не купайся в водоёмах во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электроприбора м». Просмотр мультфильма «Невидимка-газ». Беседа по содержанию.	1	2
		6	Дорожные знаки	Игра – пазл «Знатоки дорожных знаков». Игры-эстафеты на свежем воздухе (спортзале) «Извилистая дорога», «Такси».	2	4
		3	«Мы на улицах города». Спортивно-игровое мероприятие по ПДД.	Игра – задание «Друзья светофора».	1	2
		3	<b>Учитесь быть здоровыми</b>		1	2
		3	Мини - проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».	Беседа о правилах безопасности на природе. Представление проектов. Отдых на природе (экскурсия в живописный уголок родного города). Подвижные игры на свежем воздухе.	1	2
		<b>108</b>	<b>Итого</b>		<b>35</b>	<b>73</b>

11-14 лет

**Календарно-тематический учебный план**

Дата занятия	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Количество часов
--------------	--------------------------------	--------------	--------------------	------------------



План	Факт			Теория	Практика	
		2	<p><b>Введение.</b> Роль физиологии в развитии науки. Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека"</p>	<p><u>Теория</u> Изучение инструктажа по охране труда на занятиях кружка. Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Понятие физиологии Понятие здоровья человека.</p>	1	1
		6	<p><b>Человек и биосфера</b> Понятие о среде. Факторы среды. Практическая работа «Создание презентации "Как человек изменил Землю".</p> <p>Экологические последствия появления человека на земле.</p> <p>Современное состояние окружающей среды. Практическая работа "Оценка биологического возраста человека".</p> <p>История взаимоотношений человека и природы. Практическая работа "Антропогенные факторы среды и их влияние на человека".</p> <p>Природно-очаговые заболевания.</p> <p>Экологические кризисы охраны природы. Практическая работа «Создание презентаций "Проблемы окружающей среды", "Проблемы природопользования" (текущий контроль)</p>	<p><u>Теория</u> Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация.</p> <p><u>Теория</u> Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.</p> <p><u>Теория</u> Самые чистые города России, что необходимо сделать каждому человеку для сбережения экологии. Понятие биологического возраста.</p> <p><u>Теория</u> Понятие «Антропогенные факторы среды». Определение наличия или отсутствия данных факторов в селе Толпино.</p> <p><u>Теория</u> Понятие природно-очаговых заболеваний и их особенность. Виды природно-очаговых заболеваний</p> <p><u>Теория</u> Понятие "экологический кризис", причины, особенности.</p>	2	4
		7	<p><b>Социальная медицина.</b> Демографическое состояние здоровья</p>	<p><u>Теория</u> Демографическая ситуация в России, состояние здоровья</p>	3	4

		<p>населения России. Медицинская статистика".</p> <p>Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека. Практическая работа "Выявление экологически опасных факторов воздействия"</p> <p>Практическая работа «Определение типа кожи лица»,</p> <p>Практическая работа «Определение типа волос»</p> <p>Практическая работа №3 «Определение типа телосложения» тест «Определение выносливости»,</p> <p>Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.</p> <p>Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека.</p>	<p>населения. Медицинская демография.</p> <p><u>Теория</u> Общая гигиена и экология здоровья. Некоторые факторы экологии и гигиены, определяющие здоровье.</p> <p><u>Теория</u> Типы кожи лица. Признаки различных типов кожи лица. Уход за кожей лица.</p> <p><u>Теория</u> Типы волос. Признаки различных типов волос. Уход за волосами.</p> <p><u>Теория</u> Типы телосложения. Признаки различных типов телосложений.</p> <p><u>Теория</u> Министерства, в ведомстве которых находятся вопросы финансирования медицинских учреждений. Порядок получения льготного места в клинике. Количество квот, определенных для каждого медицинского учреждения. Инвалидность, присвоение, льготы.</p> <p><u>Теория</u> Закономерности географической изменчивости морфологических и физиологических признаков у человека. Уровень питания, определяющий закономерности роста и развития организма.</p> <p><u>Практика</u> Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами".</p>		
5	<b>Некоторые</b>			2	3

			<p><b>экологически обусловленные заболевания.</b> Тема Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.</p> <p>Заболевания, связанные с загрязнением воздуха. Практическая работа "Расчетная оценка выбросов вредных веществ в воздух от автотранспорта".</p> <p>Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды. Практическая работа "Исследование качества питьевой воды".</p> <p>Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.</p> <p>Социальная гигиена. Практическая работа "Санитарно-гигиеническая оценка рабочего места".</p>	<p><u>Теория</u> Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм <u>Теория</u> Заболевания, связанные с загрязнением воздуха- бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно-сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь <u>Теория</u> Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь. <u>Теория</u> Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды- нервные заболевания, сердечно-сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.</p> <p><u>Теория</u> Понятие социальной гигиены, как науки, взаимосвязь с другими науками. Социальная гигиена и организация здравоохранения.</p>		
	15	<p><b>Инфекционные заболевания.</b> Тема Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.</p> <p>Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета. Исследовательская работа "Мой иммунитет".</p>	<p><u>Теория</u> Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление. <u>Теория</u> История изучения иммунитета. История становления науки иммунологии, роль ученых ( И.И. Мечников,</p>	6	9	

		10	<p>Исследовательская работа "Иммунитет на страже здоровья".</p> <p>Вирусы, строение, пути проникновения.</p> <p>Вирусные заболевания.</p> <p>Профилактика вирусных заболеваний</p> <p><u>Практическая работа «Создание презентация "Вирусные заболевания"»</u></p> <p>СПИД- болезнь века. <u>Практическая работа «Создание презентации "СПИД- болезнь века"».</u></p> <p>Вирусные заболевания пищеварительной системы.</p> <p>Практическая работа «Составление памятки по профилактике вирусных заболеваний»</p> <p>Бактериальные кишечные инфекции. <u>Практическая работа «Составление меню для диетического питания»</u></p> <p>Инфекционные заболевания дыхательной системы.</p> <p>Заболевания кожи.</p> <p><u>Практическая работа «Распознавание кожных болезней, вызываемых</u></p>	<p>Р. Кох, П. Эрлих, Л.Пастер) в развитии знаний. Иммунитет, виды. Иммунная система.</p> <p>Способы усиления иммунитета. Вредные воздействия на иммунитет.</p> <p><u>Теория Вирусы</u>, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. История изучения вирусов и становление науки вирусологии.</p> <p><u>Теория Вирусные заболевания</u>- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний. профилактические мероприятия. Разработка вакцины.</p> <p>Виды профилактических мероприятий. Разработка вакцины.</p> <p><u>Теория Общая характеристика ВИЧ и СПИД, пути передачи. ВИЧ-инфекция, стадии. СПИД и причина го возникновения. Основные формы и методы профилактики ВИЧ-инфекции- профилактика передачи половым путем, при переливании крови, профилактика передачи от матери к ребенку</u></p> <p><u>Теория Вирусные заболевания органов пищеварения</u>- энтеровирус, ротавирус, норови рус. Симптоматика, пути проникновения, первая помощь. Профилактика заболеваний.</p> <p>Диетическое питание при лечении заболеваний</p> <p><u>Теория Бактериальные кишечные инфекции</u> - сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, паратиф, ботулизм. Пути</p>	4	6
--	--	----	--	---	---	---

		<p>микроорганизмами"</p> <p>Практическая работа «Составление памятки по профилактике кожных заболеваний»</p> <p>Практическая работа «Составление памятки по профилактике туберкулеза</p> <p><b>Наиболее распространенные хронические заболевания.</b></p> <p>Заболевания органов крови.</p> <p>Практическая работа "Изучение анализа крови"</p> <p>Заболевание органов кровообращения.</p> <p>Практическая работа "Подсчет пульса. Измерение артериального давления".</p> <p>Хронические заболевания пищеварительной системы.</p> <p>Практическая работа «Составление памяток по профилактике заболеваний пищеварительной системы»</p> <p>Заболевания мочевыделительной системы.</p> <p>Меры профилактики заболеваний мочевыделительной системы.</p> <p>Что мы знаем о хронических заболеваниях.</p>	<p>заражения. Симптомы, первая помощь. профилактика заболеваний. Диетическое питание при лечении заболеваний.</p> <p><u>Теория</u> Инфекционные заболевания дыхательной системы- туберкулез, ОРВИ, грипп. Причины заболеваний, симптомы, первичная диагностика, доврачебная помощь.</p> <p><u>Теория</u> Кожные заболевания, вызванные микроорганизмами. Причины заболевания Стафилококковые, стрептококковые, туберкулезные и смешанные заболевания. Симптомы, первая помощь. Симптомы, первая помощь при кожных заболеваниях</p> <p>Симптомы, первая помощь при туберкулезе</p> <p><u>Теория</u> Форменные элементы крови. Постоянство состава крови. Свертываемость крови. Воспалительная реакция. Анемия, виды анемии- железodefицитные, витаминodefицитные, белковodefицитные.</p> <p><u>Теория</u> Характеристики анализа крови</p> <p><u>Теория</u> Болезни органов кровообращения- ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония, инфаркты. Симптомы заболевания органов кровообращения- одышка, боль в области груди, сердцебиение, цианоз, отеки, увеличение ЧСС. Профилактика заболеваний.</p>	
--	--	--	---	--

			<p>Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях".</p> <p>Практическая работа «Составление памятки по профилактике заболеваний мочевыделительной системы»</p>	<p><u>Теория</u> _____ Способы измерения частоты пульса. Приборы для измерения артериального давления</p> <p><u>Теория</u> Хронические заболевания пищеварительной системы- гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания желчевыделительной системы. Симптомы заболеваний и их профилактика.</p> <p><u>Теория</u> Заболевания мочевыделительной системы- пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит, уретрит. Симптомы заболеваний. Причины заболеваний</p> <p>Причины заболеваний мочевыделительной системы</p> <p>Причины хронических заболеваний</p> <p>Выяснение уровня знаний обучающихся</p> <p>Признаки, профилактика заболеваний мочевыделительной системы</p>		
	15	<p><b>Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.</b></p> <p>Первая помощь при травмах ОПС.</p> <p>Практическая работа "Оказание первой помощи при переломах опорно-двигательной системы"</p> <p>Практическая работа "Оказание первой помощи при вывихах конечностей"</p>	<p><u>Теория</u> Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Правила наложения шины, жгута на поврежденную конечность</p> <p>Правила наложения шины на поврежденную конечность</p> <p>Правила наложения шины,</p>	6	9	

		<p>Практическая работа "Оказание первой помощи при растяжении конечностей"</p> <p>Повреждения кожи.</p>	<p>давящей повязки на поврежденную конечность</p> <p><u>Теория</u> Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения.</p>	
		<p>Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях"</p>	<p>Правила оказания первой помощи при обморожениях. Медицинские препараты для ПМП при обморожениях</p>	
		<p>Практическая работа "Оказание первой помощи при ожогах"</p>	<p>Правила оказания первой помощи при ожогах. Медицинские препараты для ПМП при ожогах</p>	
		<p>Профилактика травм ОПС.</p> <p>Виды кровотечений.</p>	<p>Предупреждение травматизма. Охрана труда.</p> <p><u>Теория</u> Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения. Осложнения кровотечений.</p>	
		<p>Практическая работа "Первая помощь при артериальном кровотечении".</p>	<p>Признаки артериального кровотечения и способы его остановки.</p>	
		<p>Практическая работа "Первая помощь при венозном кровотечении".</p>	<p>Признаки венозного кровотечения и способы его остановки.</p>	
		<p>Практическая работа "Первая помощь при внутреннем кровотечении".</p>	<p>Признаки внутреннего кровотечения и способы его остановки.</p>	
		<p>Практическая работа "Первая помощь при капиллярном кровотечении".</p>	<p>Признаки капиллярного кровотечения и способы его остановки.</p>	
		<p>Итоговое игровое</p>	<p>Повторение материала по разделу «Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи»</p>	

			занятие "Врач-пациент" Создание кластеров по изученному материалу	Понятие кластера и алгоритм его создания.		
		7	<p><b>Заболевания, связанные с вредными привычками. 7 ч (2/5)</b></p> <p>Виды вредных привычек. Курение. Практическая работа «Определение состава табачного дыма»</p> <p>Дискуссия на тему "Курение и материнство"</p> <p>Алкоголь и его влияние на организм.</p> <p>Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".</p> <p>Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. Проблемная дискуссия на тему "Наркотики, последствия их употребления»</p> <p>Токсикомания.</p> <p>Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.</p> <p>Практическая работа "Зависимость успешности человека от его образа жизни".</p>	<p>Теория Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность.</p> <p>Теория Влияние курения на организм человека-анемия, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.</p> <p>Теория Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма</p> <p>Влияние алкоголизма на потомство и организм человека</p> <p>Теория Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека.</p> <p>Теория Токсикомания, понятие, виды токсикомании.</p> <p>Подростковая токсикомания, причины и последствия.</p> <p>Теория Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.</p>	2	5



		9	<p><b>Гигиена питания.</b>          Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте. Практическая работа «Составление памятки по рациональному питанию»</p> <p>Витамины.          Практическая работа «Составление памятки по профилактике авитаминоза»</p> <p>Теория рационального сбалансированного питания.</p> <p>Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>Практическая работа "Рациональное питание. Режим питания. Рацион моего питания".</p>	<p><u>Теория</u> Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.</p> <p><u>Теория</u> Витамины, группы витаминов - водорастворимые и жирорастворимые, примеры. Биологическая роль витаминов. Содержание витаминов в пищевых продуктах. способы сохранения витаминов в пище. Авитаминоз, гиповитаминоз, причины, симптомы.</p> <p><u>Теория</u> Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища, характер питания и их влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие. состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения религиозных постов</p> <p><u>Теория</u> Сбалансированность витаминов, минеральных веществ как одно из условий рационального питания. Понятие режима питания. Правильный суточный рацион человека. Гигиенические принципы питания работников умственного и физического труда.</p>	3	6
--	--	---	---	---	---	---

			<p>Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты. Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".</p> <p>Пищевые продукты-аллергены. Практическая работа «Признаки продуктов вызывающих аллергию»</p> <p>Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".</p>	<p>Изучение и анализ состояния питания при последовательной оценке: 1) фактического питания 2) состояния здоровья 3) экологического статуса. Методы изучения питания. Анализ и оптимизация оптимального питания. <u>Теория</u> Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей <u>Теория</u> Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.</p> <p>Понятие лечебной диеты</p>		
		9	<p><b>Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.</b> Заболевания, передающиеся половым путем.</p> <p>Профилактика заболеваний ЗПП Консультация "Как</p>	<p><u>Теория</u> Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генетальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия <u>Теория</u> Последствия заболеваний инфекциями, передающимися половым</p>	4	5

			<p>защитить себя от ИПП. Культура полового воспитания".</p> <p>Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины. Проблемная дискуссия "Опасность абортов для здоровья женщин".</p> <p>Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.</p> <p>Генетика и наследственные заболевания.</p> <p>Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой. Практическая работа "Основные этапы планирования семьи и их характеристика".</p> <p>Гигиена мужчины и женщины</p> <p>Функциональные признаки полового воспитания. Дискуссия "Психосексуальное развитие подросткового и юношеского возраста"</p> <p>Взаимоотношение полов. Проблемная дискуссия "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".</p>	<p>путем, влияние на организм и будущее поколение. Профилактика заболеваний. Культура полового воспитания.</p> <p><u>Теория</u> Контрацепция-альтернатива аборту. Виды контрацепции. Опасность первых абортов для здоровья женщин. Последствия абортов для женского здоровья в целом. Профилактика абортов</p> <p><u>Теория</u> Гигиена беременной женщины-основные принципы и важность соблюдения. Гигиена питания, уход за телом, выбор одежды, уход за зубами, душевная гигиена беременной.</p> <p><u>Теория</u> Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека. Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.</p> <p><u>Теория</u> Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медико-генетического консультирования в России.</p> <p><u>Теория</u> Значение личной гигиены в жизни человека. Гигиена мужчины и женщины. Воспитание культуры половой жизни. Важность профилактических медицинских осмотров.</p> <p><u>Теория</u> Содержание полового воспитания. Сексуальное воспитание,</p>		
--	--	--	---	--	--	--

				<p>направленное на оптимизацию формирования сексуально-эротических ориентаций и сексуального сознания.</p> <p><u>Теория</u> Формирование поролевого поведения. Качество мужественности и женственности. Аспекты родословной, перспективы физиологического и социального развития ребенка в семье. Роль родителей.</p>		
		16	<p><b>Поведение и психика.</b> Физиология ВНД</p> <p>Физиологическая организация мозга.</p> <p>Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Анкетирование "Наши потребности".</p> <p>Изменчивость поведения. Дискуссия "Проблемы возрастной устойчивости и изменчивости личности".</p> <p>Ощущение. Сенсорная адаптация.</p>	<p><u>Теория</u> Высшая нервная деятельность. Роль Павлова И.И., Сеченова И.М, Ухтомского А., Бехтерева В.М. в становлении науки о ВНД. Врожденное поведение. Безусловные рефлексy. Инстинкты. Индивидуальные различия ВНД.</p> <p><u>Теория</u> Условные рефлексy, взаимодействие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре больших полушарий мозга. Закономерности условно-рефлекторной деятельности.</p> <p>Приобретенные формы поведения. Применение компьютерной полиграфии для диагностики. Компьютерная томография. Полиграфическая регистрация речевых, двигательных электроэнцефалографических вегетативных реакций.</p> <p><u>Теория</u> Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.</p> <p><u>Теория</u> Изменчивость поведения, связанная с</p>	6	10

			<p>Характер восприятия. Практическая работа "Виды и свойства восприятия".</p> <p>Внимание. Воображение.</p> <p>Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения.</p> <p>Физиологические аспекты памяти. Практическая работа "Исследование преобладающего типа запоминания".</p> <p>Мышление и речь. Практическая работа "Методы выявления развитости свойств мышления".</p> <p>Эмоции. Типы эмоциональных состояний. Практическая работа "Роль эмоций в межличностных отношениях".</p>	<p>различной экспрессивностью признаков. Степень изменчивости поведения человека в аналогичных ситуациях. Генетическая изменчивость, которая может влиять на поведение человека</p> <p><u>Теория</u> Понятие сенсорной адаптации. В чем выражается адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсибилизация- повышение чувствительности органов в результате взаимодействия анализаторов и упражнений.</p> <p><u>Теория</u> Понятие восприятия. Физические раздражители и органы чувств. Свойства восприятия. Избирательность восприятия. Целостность восприятия. Иллюзии. Предмет восприятия. Осмысленность восприятия.</p> <p><u>Теория</u> Понятие воображения. Типы представлений воображения. Агглютинация. Акцентирование. Типизация. Типы воображения. Внимание. Переключение и распределение внимания. Пути совершенствования внимания. Внешнее и внутреннее внимание. Классификация внимания на основе волевой регуляции- произвольное, непроизвольное, после- произвольное. Причины возникновения тех или иных видов внимание.</p> <p><u>Теория</u> Память. Виды памяти в зависимости от</p>		
--	--	--	--	--	--	--

			<p>Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей. Практическая работа «Определение задатков личности»</p> <p>Темперамент и характер.</p> <p>Практическая работа "Определение типа темперамента"</p> <p>Волевые качества личности. Практическая работа «Определение собственных волевых качеств»</p> <p>Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы".</p>	<p>условий возникновения-наследуемая (генетическая) и ненаследуемая (индивидуальная). Виды памяти в зависимости от форм проявления-иммунная нервная. осознаваемые и неосознаваемые виды памяти. Виды сознательной памяти-образная, моторная, словесно-логическая, эмоциональная. Память по периоду хранения информации- сенсорная, долговременная и кратковременная.</p> <p><u>Теория</u> Виды памяти, способы улучшения памяти. Распознавание с помощью тестов видов памяти</p> <p><u>Теория</u> Мышление- высший познавательный процесс в сознании человека причинно-следственных связей и отношений между предметами и явлениями окружающего мира. Анализ и синтез. Сравнение. Абстракция. Обобщение. Конкретизация. Систематизация. Методы мышления-индукция, дедукция, аналогия. Виды мышления. Ум. Интеллект. Речь. Функции речи.</p> <p><u>Теория</u> Эмоции и чувства. Фундаментальные эмоции- интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.</p> <p><u>Теория</u> Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Самосознание, самооценка. Становление</p>	
--	--	--	---	--	--

			<p>личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы одаренности. Талант</p> <p><u>Теория</u> Темперамент и характер, основные различия. Взаимосвязь характера и темперамента.</p> <p>Типы темперамента- флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Свойства характера и темперамент.</p> <p><u>Теория</u> Волевые качества личности: целеустремленность, решительность, выдержка, терпеливость, смелость, энергичность, инициативность, настойчивость, принципиальность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль. Способы развития волевых качеств</p>			
		4	<p><b>Человек в обществе. 4 ч (1/3)</b></p> <p>Общение. Средства общения.</p> <p>Конфликты. Виды конфликтов. Тренинг "Бесконфликтное коммуникативное поведение".</p> <p>Формирование поведения, ориентированного на успех. Практическая работа «Успешный ли я человек?»</p>	<p><u>Теория</u> Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения. <u>Теория</u> Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию- реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников- внутриличностные, межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.</p>	1	3

			Тренинг "Формирование поведения, ориентированного на успех".	Понятие успеха, пути приводящие к успеху Правила успешного человека		
		3	<b>Итоговое занятие.</b> Защита исследовательских работ.			3

### Календарно- тематический учебный план

15-18 лет

Дата занятия		Кол-во часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Количество часов		
					Всего	Теория	Практика
план	факт	<b>1.</b>	<b>Здоровье человека</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
		1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Орг. момент. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0
		1.2.	Что такое здоровье? Факторы, формирующие здоровье.	Выяснить что такое здоровье, из чего оно складывается	1	1	0
		1.3.	Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.	Обсуждение с ребятами вредных для здоровья факторов, исследование их влияния на здоровье человека	1	0	1
		1.4.	Видеоурок «Опасная тропа». Обсуждение фильма.	Просмотр фильма, его обсуждение.	1	0	1
		1.5.	Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.	Выявление учащимися составляющих здорового образа жизни. Собираение кластера.	1	0	1
		1.6.	Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы жить завтра»	Час творчества.	1	0	1
		<b>2.</b>	<b>Экология и здоровье</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
		2.1.	Загрязнение окружающей среды.	Знакомство с факторами загрязнения окружающей среды, экскурсия по селу с целью обнаружения данных факторов	2	1	1
		2.2.	Воздействие экологических факторов на организм	Рассмотрение воздействия экологических	2	2	0



			человека.	факторов на организм человека. Решение проблемных ситуаций.			
		2.3.	Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.	Определение бытовых загрязнителей экологии, способов борьбы с ними, устранение загрязнителей в школе (дома).	2	0	2
		2.4.	Экология жилища. Анкетирование «Что такое ЗОЖ?»	Анкетирование «Что такое ЗОЖ?». Анализ работ. Решение возникших проблем. Формирование системы знаний о том, как нужно вести домашние дела, чтобы не навредить здоровью.	2	0	2
		2.5.	Итоговое занятие — игра «Я и мой дом»	Игра.	2	0	2
		<b>3.</b>	<b>Опорно-двигательная система</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
		3.1.	Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.	Обсуждение основных тезисов по данной теме, выполнение различных практических задач.	1	1	0
		3.2.	Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.	Беседа по основным понятиям, отработка на практике ПМП.	1	0	1
		3.3.	Профилактика нарушений и заболеваний ОДС. Формирование правильной осанки.	Обсуждение заболеваний, лечение, способов профилактики, выполнение ряда упражнений по формированию правильной осанки.	1	0	1
		3.4.	Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые	Выявление заболевания у себя, решение проблемных	1	0	1

			искривления позвоночника.	ситуаций.			
		3.5.	Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений по коррекции осанки.	Разучивание упражнений по коррекции осанки.	1	0	1
		3.6.	Понятие о переломе и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах.	Беседа по теме, отработка на практике	1	0	1
		3.7.	Итоговое занятие. Решение кроссворда «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».	Прохождение теста, анализ результатов, поиск решений проблемы, закрепление материала – решение кроссворда.	1	0	1
		<b>4.</b>	<b>Сердечно-сосудистая система.</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
		4.1.	Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммунитет.	Повторить основные вопросы по данной теме, решение практико-ориентированных задач.	1	1	0
		4.2.	Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.	Повторить основные вопросы по данной теме, решение практико-ориентированных задач.	1	1	0
		4.3.	Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца.	Актуализация знаний по теме, рассказ о заболеваниях сердца и первой помощи медицинским работником школы.	1	1	0
		4.4.	Итоговое занятие.	Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца».	1	0	1
		<b>5.</b>	<b>Дыхательная система.</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
		5.1.	Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота	Вспомнить тему, решение практических задач,	1	1	0

			дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы. Первая помощь при остановке дыхания.	определение ЖЕЛ, отработка на практике первой помощи.			
		5.2.	Дыхание и ортобиотика.	Самодиагностика дыхательной системы. Проба Бутейко.	1	0	1
		5.3.	Определение запыленности воздуха.	Практическая работа	1	0	1
		5.4.	Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии.	Изготовление духов (практическая работа)	1	0	1
		5.5.	Итоговое занятие	Игра «Путешествие в мир дыхания».	1	0	1
		<b>6.</b>	<b>Тестирование «Цените ли вы свое здоровье?»</b>	Прохождение тестирования, просмотр фильма.	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
		<b>7.</b>	<b>Питание и жизнь.</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
		7.1.	Пища человека.	Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы.	1	1	0
		7.2.	Витаминная азбука.	Тест «Что вы знаете о витаминах».	1	0	1
		7.3.	Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».	Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».	1	0	1
		7.4.	Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.	Определение содержания вредных компонентов пищи (лабораторная)	1	0	1
		7.5.	Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).	Беседа, мини-лекция	1	1	0
		7.6.	Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная.	Ребята делятся рецептами приготовления любимых блюд».	1	0	1
		<b>8.</b>	<b>Дыхание —</b>		<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

		<b>объективный показатель самоконтроля.</b>				
	8.1.	Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких.	Пр. Работа «ЖЕЛ»	1	0	1
	8.2.	Оценка функционального состояния системы дыхания.	Определение состояния дыхательной системы учащихся, решение проблемы.	1	0	1
	8.3.	Пр. работа «Звуковой тест — мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)»	Пр. работа «Звуковой тест — мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)»	1	0	1
	8.4.	Пр. работа «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания»	Пр. работа «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания»	1	0	1
	8.5.	Школа дыхания.	Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание.	1	0	1
	8.6.	Звуковая релаксация.	Пр. Работа «Голосовая диагностика». Тест «Ныряние». Пробы «Апноэ»	1	0	1
	<b>9.</b>	<b>Кожные покровы.</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
	9.1.	Строение и свойства кожи.	Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные).	1	1	0
	9.2.	Первая помощь при ожогах	Беседа по теме, моделирование и отработка на практике полученных знаний.	2	0	2
	9.3.	Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях.	Беседа по теме, моделирование и отработка на практике полученных знаний.	1	0	1
	9.4.	Кожные заболевания и их профилактика.	Беседа по теме, решение практических задач.	1	1	0

		9.5.	Типы кожи и натуральная косметика.	Пр. работа «Определение типов кожи на различных участках лица».	1	0	1
		<b>10.</b>	<b>Органы чувств.</b>		<b>32</b>	<b>11</b>	<b>21</b>
		10.1.	Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.	Беседа по теме, решение практических задач.	2	2	0
		10.2.	П.р. «Определение горизонтального и вертикального полей зрения»	П.р. «Определение горизонтального и вертикального полей зрения»	2	0	2
		10.3.	Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.	Проведение диагностики заболеваний у детей, создать памятку.	2	1	1
		10.4.	П.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.	Проведение п.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.	2	0	2
		10.5.	Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень. Первая помощь при инородном теле, термических и химических ожогах.	Беседа по теме, создание памятки, приглашение мед. Работника.	2	1	1
		10.6.	Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия.	Сообщения учащихся, лечение цветом (практическая работа)	2	1	1
		10.7.	Итоговое занятие.	Творческое задание «Оптические иллюзии», «Хорошее настроение для глаз».	2	0	2
		10.8.	Орган слуха у человека. Диапазон восприятия звуков человеком. Шкала Реймерса.	Знакомство со шкалой Реймерса, беседы, практика.	2	2	0
		10.9.	Влияние шума на здоровье человека. Определение остроты слуха.	Мини-исследование, выполнение практической работы	2	0	2

	10.10.	Заболевания органов слуха. Гигиена слуха.	Беседа, создание памятки по гигиене слуха.	2	1	1
	10.11.	Орган равновесия. Особенности вестибулярного аппарата человека. Восприятие человеком высоты. Невесомость. Морская болезнь.	Беседа, решение проблемных ситуаций и практических задач.	2	1	1
	10.12.	Тренировка вестибулярного аппарата. Пробы Яровицкого, Ромберга.	Диагностика. Проведение упражнений по тренировке вестибулярного аппарата.	2	0	2
	10.13.	Орган обоняния. Роль запахов в природе и их восприятие человеком.	Беседа по теме, мини-исследование	2	0	2
	10.14	Пр. р. «Любимый запах».	Практическая работа	2	0	2
	10.15	Заболевания носа. Ринит. Аллергия. Полиноз. Гайморит.	Подробное рассмотрение заболеваний, просмотр видеороликов.	2	2	0
	10.16.	Язык — орган вкуса. Вкус и качество пищи. Диагностика по языку.	Беседа по основным тезисам данной темы, визуальное исследование языка, определение возможных заболеваний и пути решения проблемы.	2	0	2
	<b>11.</b>	<b>Оказание первой помощи</b>		<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
	11.1.	Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.	Актуализация темы, отработка на практике оказания первой помощи (моделирование)	2	1	1
	11.2.	Перевязочный материал. Правила наложения повязок.	Изучение темы, отработка на практике.	2	1	1
	11.3.	Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.	Беседа по правилам наложения повязок на голову и грудь, отработка на практике полученных умений и навыков.	2	1	1
	11.4.	Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.	Беседа по правилам наложения повязок на живот и верхние конечности, отработка на	2	1	1

				практике полученных умений и навыков.			
		11.5.	Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности.	Беседа по правилам наложения повязок на промежность и нижние конечности, отработка на практике полученных умений и навыков.	2	1	1
		11.6.	Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения.	Формирование системы знаний по данной теме, моделирование ситуации, решение практической задачи.	2	1	1
		11.7.	Первая медицинская помощь при кровотечениях.	Обсуждение приемов оказания первой помощи при кровотечениях, отработка приемов на практике.	2	1	1
		11.8.	Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».	Проведение игры.	2	0	2
		<b>12.</b>	<b>Вспомним, что такое здоровье.</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
		12.1.	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными». Тестирование.	Прохождение тестирования. Анализ ответов учащихся. Составление кластера «Чтобы быть здоровым надо ...»	4	0	4
		12.2.	Прогулка по свежему воздуху.	Прогулка на свежем воздухе по школьному саду, к пруду.	2	0	2
		<b>13.</b>	<b>Итоговое занятие «Резервы нашего организма»</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
		13.1.	Игровое занятие «Резервы нашего организма».	Интеллектуальная игра.	2	0	2
			<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>32</b>	<b>76</b>

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

- А) Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
- Б) Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
- В) Регулярные занятия физкультурой.

**2. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?**

- А) Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
- Б) Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
- В) Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.

**3. Кто такой здоровый человек?**

- А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий
- Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.
- В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

**4. Что такое режим дня?**

- А) Строгое соблюдение определенных правил.
- Б) Режим дня — это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
- В). Это прием пищи по времени.

**5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?**

- А) Много времени для отдыха и развлечений.
- Б) Рациональное использование каждой минуты своего времени.
- В) Получение высокой зарплаты.

**6. Какая последовательность занятий после школы полезнее для здоровья?**

- А) Выполнение домашних заданий, обед, прогулка;
- Б) Обед, прогулка, выполнение домашних заданий;
- В) Обед, выполнение домашних заданий, прогулка.

**7. Какой из этих предметов должен быть личным?**



**Конкурс “Анаграммы”**

собрать Нужно слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

**ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИЗКУЛЬТУРА**

**ДКАЗАРЯ- ЗАРЯДКА**

**ЛКАЗАКА- ЗАКАЛКА**

**ЕНГИАГИ- ГИГИЕНА**

**ЛКАПРОГУ- ПРОГУЛКА**

**6. Собери пословицу. На листочках.**

**ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)**

**ЧИСТО ЖИТЬ - (ЗДОРОВЫМ БЫТЬ)**

**КТО АККУРАТЕН - (ТОТ ПРИЯТЕН)**

**ЗДОРОВЬЕ - (ДОРОЖЕ ВСЕГО)**

**НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ,**

**А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)**

**7. Конкурс “Загадки – помощники гигиены”**



Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1. Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда по рукою,  
Что это такое? (*полотенце*)
2. Волосистой головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам. (*зубная щётка*)
3. Только ей судья кивнёт  
По бревну скакать начнёт!  
С длинной ленточкой попляшет  
С брусьев ножками помашет  
А потом попьёт воды  
И ждёт оценок за труды. (*гимнастка*)
4. Есть лужайка в нашей школе  
А на ней козлы и кони  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно 45 минут  
В школе кони и лужайка,  
Что за чудо угадай-ка? (*спортзал*)
5. Двухметровая детина  
Мяч к мячу, за ним второй  
Ведь корзина – то с дырой! (*баскетбол*)
6. 10 плюс один кого-то  
Мяч хотят загнать в ворота  
А 11 других  
Не пустить стремятся их. (*футбол*)
7. Зелёный луг,  
100 скамеек лишь вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ  
На воротах этих  
Рыбацкие сети. (*стадион*)
8. Лёд вокруг прозрачный, плоский  
Две железные полоски  
А над ними кто-то пляшет  
Прыгает, руками машет. (*фигурист*)
9. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится? (*лыжник*)
10. Вроде ёжика на вид  
Но не просит пищи  
По одежде побежит  
Она станет чище. (*щётка*)

### **Викторина "Верю - не верю"**

#### **Согласны ли вы, что:**

1. Зарядка - источник бодрости? (да)
2. Жвачка сохраняет зубы? (нет.)
3. Молоко полезнее йогурта? (нет.)
4. Ходить босиком полезно для укрепления стопы? (да.)
5. Кактусы снимают излучение от компьютера? (нет.)
6. Бананы поднимают настроение? (да.)
7. Морковь замедляет процесс старения организма? (да.)
8. Недостаток солнца вызывает депрессию? (да.)

9. Летом можно запастись витаминами на целый год? (нет.)  
10. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да.)  
11. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (да.)  
12. Детям достаточно спать ночью 8 часов? (нет.)  
13. В организме человека под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин (да.)  
**11-14 лет**

### Анкетирование "Что мы знаем о своем здоровье"

**1. Укажите ваш пол \_\_\_\_\_ и возраст \_\_\_\_\_**

**2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- а) Хорошее б) Удовлетворительное в) Плохое г) Затрудняюсь ответить

**3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?**

- а) Да б) Нет в) Не знаю

**4. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?**

- а) Да б) Нет в) Не знаю

**5. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?**

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

- а) Материальное благополучие,  
б) Качественное образование,  
в) Хорошее здоровье,  
г) Привлекательная внешность,  
д) Любимая работа,  
е) Возможность общаться с интересными людьми,  
ж) Благополучная семья,  
з) Свобода и независимость.

**4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.**

- а) Хорошая наследственность,  
б) Хорошие экологические условия,  
в) Выполнение правил здорового образа жизни,  
г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,  
д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,  
е) Отсутствие физических и умственных перегрузок,  
ж) Регулярные занятия спортом,  
з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

- а) Это всегда интересная и полезная информация,  
б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация,  
в) Не очень интересная и полезная информация,  
г) Эта информация меня не интересует.

**6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье**

- а) Вполне достаточно,  
б) Не вполне достаточно,  
в) Недостаточно.

**7. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)**

- а) Курение б) Снижение и набор веса в) Алкоголь г) Половое воспитание  
д) Нарушение питания е) Влияние наркотиков ж) Инфекции, передаваемые половым путем  
з) Физические упражнения и спорт и) Управление эмоциями к) Межличностные отношения  
л) Другое (указать что именно)

**8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?**

- а) да б) нет

9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.

10. продолжите фразу: "Здоровый ребенок..."

### Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях"

1. Какие первичные симптомы могут указывать на развитие?

- а) ночные кошмары, бессонница
- б) галлюцинации, потеря аппетита
- в) постоянная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, хроническая усталость
- г) аритмия, учащенное сердцебиение

2. Как передается бактерия хеликобактер?

- а) через общую посуду
- б) через поцелуй
- в) от матери к ребенку
- г) все перечисленное

3. Какую диагностику назначают для проверки щитовидной железы?

- а) гастроэнтероскопия
- б) анализ крови на гормон ТТГ, Т4, УЗИ щитовидной железы
- в) мазок на бактерии из горла
- г) анализ крови у женщин на гормон эстроген и у мужчин на тестостерон.

4. Для чего исследуют в крови уровень холестерина?

- а) проверка психического здоровья
- б) проверка бесплодия
- в) выявление риска ССЗ
- г) оценка функции печени

5. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:

- 1) норма а) 7,8 ммоль/л и выше
- 2) легкая гиперхолестеринемия б) ниже 5,0 ммоль/л
- 3) умеренная гиперхолестеринемия в) 6,5-7,8 ммоль/л
- 4) выраженная гиперхолестеринемия г) 5,0-6,5 ммоль/л

7. Частота сердечных сокращений 60-85 ударов в минуту считается

- а) нормой
- б) повышенной
- в) у каждого свои показатели

8. Какие основные неинфекционные заболевания в XXI веке являются наиболее частой причиной заболеваемости и смертности?

- а) Сердечно-сосудистые
- б) Онкологические
- в) Патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких)
- г) Эндокринные

9. Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются

- а) Атеросклероз
- б) Инфаркт миокарда
- в) Артериальная гипертензия
- г) Инсульт
- д) Ишемическая болезнь сердца

10. Ингаляции с использованием эфирных масел, аэробные физические нагрузки и дыхательная гимнастика помогают снизить риск

- а) сердечно-сосудистых заболеваний
- б) заболеваний органов дыхания
- в) онкологических заболеваний
- г) заболевания сахарным диабетом

11. Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного диабета?

- а) Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров

- б) Уменьшить факторы стресса
- в) Практиковать дробное питание
- г) Контролировать уровень глюкозы в крови
- д) Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением
- е) Избегать излишнего облучения рентгеном
- ж) Меньше загорать под прямыми солнечными лучами

12. Что такое атеросклероз?

- а) Сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках
- б) Сужение и гипертонус сосудов, стабильное повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.)
- в) Самая серьезная клиническая форма ишемии сердца

**15-18 лет**

**1 конкурс «Анатомия»**

1. Орган, способный воспринимать сладкое, горькое, кислое, соленое или комбинацию этих видов вкусовых раздражителей. (Язык)
2. Полый мышечный орган, разделенный внутри на четыре камеры. (Сердце)
3. Центр приема и анализа информации. (Головной мозг)
4. Самый легкий орган человека. (Легкие)
5. Часть тела, количество которой не знает ни один владелец. (Волосы)
6. Что является зеркалом души? (Глаза)

**2 конкурс «Физиология»**

1. Какой орган организма человека является «химической лабораторией»? (Печень)
2. Самый совершенный фильтр, созданный природой в организме человека. (Почки)
3. Отдел нервной системы, координирующий движение. (Мозжечок)
4. Место «работы» бактерии кишечной палочки. (Аппендикс)
5. Что задерживает пыль, обеззараживает, согревает, увлажняет воздух? (Носовая полость)
6. «Бронежилет» для сердца и легких. (Грудина)

**3 конкурс «Гигиена»**

1. Как называется способ закаливания холодной водой, купания в проруби, хождения по снегу босиком? (Моржевание)
2. Как называется прием солнечных ванн? (Гелиотерапия)
3. Говорят, что зубы нужно чистить два раза в день: для красоты и для гигиены. В каком случае это делается для гигиены? (Вечером, перед сном)
4. Почему горячую пищу нельзя запивать холодной водой? (Трескается эмаль из-за перепада температур)
5. Если подросток носит тесную обувь, особенно на каблуках, то у него развивается... (плоскостопие)
6. Пищу нужно тщательно пережевывать для ее лучшего ... (переваривания)

**4 конкурс «Болезни»**

1. Гиперфункция гипофиза в детском возрасте. (Гигантизм)
2. Уплотнение свода стопы. (Плоскостопие)
3. Уменьшение числа эритроцитов в крови или понижение в них гемоглобина. (Малокровие - анемия)
4. Тяжелая инфекционная болезнь слизистой оболочки горла, гортани с тяжелым отравлением организма. (Дифтерия)
5. Капельно-пылевая инфекция, поражающая чаще всего легкие организма. (Туберкулез)
6. Разрушение печени под воздействием алкоголя и канцерогенных веществ. (Цирроз)

**5 конкурс «Косметология»**

1. Какими продуктами можно заменить мыло и шампунь? (Ржаным хлебом, яйцом, простоквашей, свекольной водой)
2. Из молока какого животного принимала ванны царица Клеопатра? (Из молока козы)

3. Отвар коры каких растений даст краситель для темных волос? (Дуба, ольхи)
4. Жир из семян какого растения американские индейцы использовали для косметических целей? (Подсолнечника)
5. Дерево, дающее сырье для парфюмерной промышленности, изделия которой мы используем ежедневно. (Мыльное дерево)
6. Скорлупой какого растения можно окрасить волосы в каштановый цвет? (Грецкого ореха)

### **6 конкурс «Фармакология»**

1. Лекарственное растение, в названии которого спрятаны названия напитка и атмосферного осадка. (Вино-град)
2. В горах северо-восточной Турции для лечения многих болезней используют биоэнергетический потенциал неядовитых змей путем прикладывания на больное место. Назовите змею. (Уж)
3. Древнеегипетская царица Клеопатра для улучшения сна спала на подушках, набитых лепестками растения. Какого? (Розы)
4. Лекарственное растение, называемое американскими индейцами «следом белого человека». (Подорожник)
5. Это растение в народе называют «дикий подсолнечник». Еще его одно название говорит о числе излечиваемых болезней. (Девясил – девятисил)
6. В отваре этого растения обязательно купают младенцев. Его называют: золотушная трава, козьи рожки, стрелка, а каково научное название растения? (Череда)

### **7 конкурс «Кулинария»**

1. Главное ритуальное блюдо на Руси. (Кутья)
2. Лапша из какой крупяной культуры является у японцев национальным блюдом? (Гречихи)
3. Поджаренные корни какого растения из семейства астровых (сложноцветных) могут в походе заменить кофе? (Одуванчика)
4. Ягоды какого колючего кустарника из семейства розоцветных можно использовать для приготовления пастилы? (Шиповника)
5. Название этого растения подскажет туристам, что из его листьев можно приготовить любимые россиянами зеленые щи или борщ. (Борщевик)
6. Листья какой самой горькой травы в некоторых странах служат приправой к жирным блюдам, жареному гусю? (Полыни горькой)

### **8 конкурс «Сам себе мастер»**

1. Из коры какого дерева на Руси делали рогожные мешки, плели лапти, делали мочалки? (Липы)
2. Масло какого растения древние греки использовали для освещения? (Оливкового дерева)
3. Из стеблей какого водного растения можно сплести корзинку? (Из камыша)
4. Скелеты каких кишечнополостных животных используются для получения извести? (Кораллов)
5. Какого брюхоногого моллюска, вредителя винограда, можно употреблять в пищу? (Виноградную улитку)
6. Самый дешевый, экологически чистый строительный материал, дающий зимой тепло, а летом – прохладу. (Саман)

### **9 конкурс «Пословицы и поговорки»: продолжи фразу по смыслу...**

1. Лечи легкую болезнь, чтобы не пришлось ... лечить тяжелую
  2. Здоровье дороже ... богатства
  3. Захворать – один день, а поправляться - ... семь недель
  4. Лакомств тысячи, а здоровье ... одно
  5. Не в меру еда – болезнь и ... беда
  6. Чем лучше пищу разжуеть, тем ... дольше проживешь
- Составными частями здоровья являются: физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, духовное здоровье.
- Физическое здоровье** - это слаженное функционирование всех систем человеческого

организма: нервной, двигательной, дыхательной и др. Устойчивость к различным инфекциям и заболеваниям, является одним из показателей физического здоровья. Каждый человек должен знать, как функционирует его организм, каковы симптомы нарушения деятельности определенных органов, как оказать себе первую помощь, куда обращаться за консультацией.

**Интеллектуальное здоровье** - это способность человека адекватно воспринимать информацию, уметь находить необходимую информацию и использовать ее в соответствующих ситуациях. Одним из показателей умственного здоровья является способность человека подбирать знания из различных источников и способность использовать их для принятия решений по отношению к собственному организму.

**Эмоциональное здоровье** - это способность человека понимать свои чувства и чувства других, умение их выражать и управлять ими. Знание о том, какие чувства испытывает человек и какие чувства могут испытывать другие, помогает выражать свои чувства в понятной и приемлемой для других форме. Эмоциональное здоровье способствует комфортному самоощущению человека среди других, позволяет быть чувствительным к эмоциональным состояниям других людей.

**Социальное здоровье** - это способность человека чувствовать себя в качестве индивида мужского или женского пола, личностью, а также способность взаимодействовать с другими людьми. Это часть сущности человека, которая требует от него развития чувства собственной индивидуальности и самосовершенствования, выражается в наличии у человека определенных надежд, мечтаний, представлений о собственном успехе, способах самовыражения и самоутверждения, в зависимости от собственной системы ценностей. Понимание человеком ценности взаимоотношений с семьей, друзьями, любимыми и другими людьми - один из показателей социального здоровья.

**Духовное здоровье** - это составляющая здоровья, которая является стержнем существования человека. Это суть бытия человека, это то, что человек ценит и является для него важным. Духовность дает возможность понять соотношение аспекта духовного здоровья с другими составляющими здоровья.

Здоровье - это необходимое условие активной жизнедеятельности человека. Без здоровья личность не может быть гармоничной и успешной. Как говорят в народе, «Здоровье невозможно купить, оно бесценно». Здоровье - это высшее благо для каждого!

### **Вопросы викторины**

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

Комментарий: жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом — зубная щетка.

2. Правда ли бананы поднимают настроение? (да)

Комментарий: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотонин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи. Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу или мелису. Из зелени — салат, укроп, шпинат. Из ягод — черная смородина, клубника.

3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)

Комментарий: морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов, минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.

4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

Комментарий: нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.

5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (нет)

Комментарий: никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные, ни чудодейственные пилюли, ни медики.

*Приложение 3*

### **Примеры конспектов занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Человек и его здоровье»**

#### **6-10 лет**

**Тема:** Беседа «Пейте, дети, молоко – будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов»

**Цель:** Воспитание здорового образа жизни

**Задачи:**

1. Формировать представления детей о том, что такое молоко и кисломолочные продукты, какое значение они имеют в жизни человека.
2. Развивать память, внимание, мышление, речь.
3. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

игрушка-корова, картинки с продуктами питания, машины, молоко, фрукты, ягоды, миксер.

**Словарная работа:**

Ферма, фермер, хлев.

**Предварительная работа:**

рассматривание иллюстраций, видео с изображением коровы, дидактические игры, пение песен «Далеко-далеко на лугу пасутся ко...», чтение стихов, потешек.

**Ход занятия:**

- Ребята, здравствуйте.
- А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка говорит: "Здороваться не будешь, здоровья не получишь".
- А вы хотите быть здоровыми?
- Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека можно считать здоровым? (Ответы детей).
- Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (Подсказка - я каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой.)
- Давайте хором скажем правило «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».
- "Здоровью цены нет", только сам человек должен научиться беречь своё здоровье.
- Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, а сегодня я подарю вам ещё один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется... А вот как он называется, вы догадаетесь сами.
- От него — здоровье, сила  
И румянец щёк всегда.  
Белое, а не белила,  
Жидкое, а не вода.
- А вы любите молоко?
- А откуда берётся молоко? Кто его даёт нам?
- И к нам в гости сегодня пришла корова Бурёнка.
  - И вот что рассказала мне корова о своей жизни на ферме, а вы можете слушать и смотреть.
- Коровы живут на ферме. Ферма - это хозяйство, в котором выращивают сельскохозяйственных животных.
- Фермер на целый день выпускает коров пастись на луг, чтобы они пощипали свежую травку и полевые цветы. Коровы много едят травы и пьют много воды, чтобы молоко было вкусным.
- Утром и вечером коров доят. За один день они могут дать два или три ведра молока.
- На ночь коровы возвращаются в хлев - дом для коров. Фермеры кладут в кормушку сено, чтобы они не проголодались, а на пол кладут солому, чтобы было тепло.

Зимой трава на лугу замерзает. Но, к счастью, летом фермеры делают запас сухой травы - сена. И коровы могут есть сено, когда захотят. А чтобы корова была сильнее, ей дают кушать зерно и овощи. Фермеры заботятся о них: каждый день убирают хлев и выносят грязную солому.

Каждый день на ферму приезжает грузовик с цистерной, чтобы забрать молоко. Затем его перевозят на молокозавод, где оно разливается по бутылкам. Там же из молока делают и другие молочные продукты. А вы знаете, какие продукты делают из молока? (Ответы детей). Кефир, сметану, ряженку, йогурт, творог, сыр, сливки, масло, мороженое. Все это - молочные продукты, продукты, приготовленные из молока.

Недаром говорят: **«Пейте дети молоко, будете здоровы!»**

Молоком можно лечиться. Может кому то из вас родители давали пить теплое молоко с медом? Что вы лечили с помощью молока с медом? (Ответы детей).

Молоко с мёдом помогает избавиться от простуды, а также быстро заснуть, помогает успокоиться. Если вы отравились, то нужно пить молоко и оно выведет из вашего организма вредные вещества. Вы часто слышите о антибактериальных веществах, а кто знает, что это означает? (ответы детей). Анти – против, бактерия – вред. В молоке есть антибактериальные вещества, то есть вещества, которые убивают вредные микробы. А ещё молоко полезно для аппетита, если вы перед едой выпьете молоко, то с удовольствием будете кушать. И конечно же в молочных продуктах много кальция, который способствует росту и укреплению костей и зубов.

Каждый день пьют молоко малыши и взрослые,

Пьют послушные ребята и совсем несносные.

Пьют пожарные, министры и известные артисты, повара и доктора.

Если руки мыты чисто, если завтракать пора.

– А сейчас мы проверим насколько хорошо вы знаете молочные продукты.

**Дидактическая игра «Молочные продукты»**

Дети выбирают среди картинок «Продукты питания» только молочные продукты.

– Я предлагаю вам порисовать, а перед рисованием, что нужно сделать? Правильно – пальчиковая гимнастика.

**Пальчиковая игра «Кормилица»**

Я коровушку свою

(приставить кулачки с выставленными указательными пальцами к голове, имитируя рога, покачивание головой из стороны в стороны)

Ранним утром подаю,

(движение пальцев, имитирующее доение)

Я поглажу ей бока:

(движение кистями сверху вниз, имитирующее поглаживание)

- Дай детишкам молока!

(сложить кисть руки стаканчиком, имитировать питье)

**Рисование молоком «Таинственное ведро»**

Детям предлагается нарисовать молоком на белом листе бумаги ведро. После высыхания, воспитатель проглаживает горячим утюгом по рисункам, и они проявляются.

Воспитатель берет в руку стакан с молоком.

Бесценный клад в моей руке -

Для жизни все есть в молоке:

Белки, жиры и углеводы -

Подарки матушки природы.

А также чудо - витамины -

Все хвори с ними победимы.

Шлёт привет вам всем корова.

– Пейте, дети, молоко

Будете... (здоровы)

Я утверждаю, что молоко — это волшебный продукт, и чтобы убедиться в этом приглашаю Вас в «Лабораторию чудес».



## **Опыты в «Лаборатории чудес»:**

### Опыт №1. «Молоко имеет вкус»

Предложить детям попробовать воду и молоко на вкус.

Вывод: у молока есть вкус, а вода – без вкуса.

### Опыт №2. «Молоко – это жидкость»

Переливаем молоко из одного стакана в другой.

Вывод: молоко имеет свойство литься значит это жидкость.

### Опыт №3. «Молоко имеет цвет»

Налить в один стакан воду, в другой молоко.

Поместить в стаканы трубочки.

Вывод: Молоко не прозрачное, а вода прозрачная.

### Опыт № 4. «Чайное волшебство»

Налить в одну чашку чай, в другую молоко.

Добавить в чай 1 ложку молока.

В молоко добавить 1 ложку чая.

Вывод: Цвет полученной жидкости отличается. Там, где добавляли чай в молоко – оно более темного цвета.

### Опыт №5. «Вкусное превращение»

Наливаем в стакан молоко, добавляем 1 ложку сахара, кладем кусочки фруктов, добавляем мороженное и все сбиваем миксером получается молочно-фруктовый коктейль.

Ну, а теперь нам пора возвращаться из лаборатории в класс.

Вам понравилось занятие?

Что нового вы узнали о полезных свойствах молока?

Что понравилось на нашем занятии больше всего?

Оцените занятие. (смайлики)

**Тема:** Дорожные знаки

**Цель:**

Знакомство с классификацией дорожных знаков.

**Задачи:**

-Познакомить детей с классификацией дорожных знаков (предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, предназначенные для водителей и пешеходов).

-Учить соотносить речевую форму описания дорожных знаков с их графическим изображением.

-Закреплять знания детей о правилах дорожного движения; о правилах поведения пешехода.

-Развивать умственные способности и зрительное восприятие.

-Воспитывать грамотного участника дорожного движения, доброжелательное отношение друг к другу.

**Планируемые результаты:**

- оценивать конкретные примеры поведения на дороге;
- различать дорожные знаки;
- группировать дорожные знаки по назначению.

**Формируемые УУД:**

Познавательные:

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в разных источниках;

- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;

Коммуникативные:

- формировать умение находить общее решение, умение аргументировать своё предложение;

- развивать способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу, взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей по исправлению допущенных ошибок.

Личностные:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент. Целеполагание.

УЧИТЕЛЬ: Здравствуйте, ребята! Я рада вас приветствовать на нашем занятии. Присаживайтесь!

*Движенья полон город,  
Бегут машины в ряд,  
Цветные светофоры  
И день, и ночь горят.  
Чтоб было безопасно,  
Всем нужно, без сомнения,  
Знать и выполнять ...*

*Правила дорожного движения.*

- А что такое правила дорожного движения? (выслушиваются ответы детей)
- Правила – закон дороги, их знание и соблюдение необходимы. А зачем нужно соблюдать эти правила?

- В среднем в нашей стране каждый день погибают 15 детей и 150 человек получают травмы, значит, ежегодно дети совершают 600 000 ошибок. Задумайтесь.

- Ну и конечно, главными помощниками в соблюдении ПДД являются дорожные знаки. Итак, тема нашего занятия «Дорожные знаки».

*Чтоб жить, не зная огорченья,  
Чтоб бегать, плавать и летать,  
Ты должен правила движенья  
Всегда и всюду соблюдать.*

- Ребята, как вы думаете, чему мы сегодня будем учиться? Давайте попробуем определить цель нашего занятия?

(Цель вывешивается на доску: **Познакомиться с дорожными знаками и группами.**)

- Но, чтобы нам достигнуть нашей цели, нужно составить план. Я подготовила план, но пока вывешивала на доску, все перепуталось, давайте попробуем все вернуть на место.

Перепутанный план:

- подводим итог
- потехе час
- оцениваем себя
- вспоминаем то, что знаем
- делу время

Правильный план:

- вспоминаем то, что знаем
- делу время
- потехе час
- подводим итог
- оцениваем себя

#### 2. Деятельностный этап

Первый пункт плана: «Вспоминанием то, что знаем». Как вы думаете, мы вспомнили то, что знали?

- Молодцы!

*Отметим на нашем плане, что этот пункт мы выполнили, идем дальше.*

- Дорогие ребята, нам пришло письмо от Светофор Светофорыча. Давайте его прочитаем.

- Вот, что в нем написано!

*Дорогие ребята, вы уже многое знаете о безопасности дорожного движения!  
И сегодня я хочу пригласить вас в страну дорожных знаков!  
Чтобы туда попасть, вам нужно закрыть глаза и сказать волшебное заклинание.*

- Давайте закроем глаза и произнесём волшебные слова, повторяйте за мной:

*Если мы глаза закроем  
И подсматривать не будем,  
Мы откроем страну знаков,  
О которой не забудем.*

- Вот мы с вами и оказались в «Стране дорожных знаков». Предлагаю начать наше путешествие!

**Первая наша остановка «Сказочная».** Давайте внимательно посмотрим мультфильм и ответим на некоторые вопросы. (Приложение «Мультфильм уроки Тетушки Совы», Азбука безопасности)

- Вы все внимательно смотрели мультфильм. А теперь ответьте на такие вопросы:

• на какие категории делятся дорожные знаки? (предписывающие, запрещающие, предупреждающие, знаки сервиса, информационные)

• почему они так называются?

• как различаются дорожные знаки? (по цвету и форме)

• почему пешеходу нельзя ходить по велосипедной дорожке? (он может столкнуться с велосипедистом)

• какого цвета запрещающие или предупреждающие знаки? (красно-белого).

- Молодцы!

**Вторая остановка** называется «Город дорожных знаков»

- Здесь живут дорожные знаки

- Они очень дружелюбные и хотят с вами познакомиться!



**Знак «Движение запрещено»:**

Этот знак ну очень строгий,  
Коль стоит он на дороге.  
Говорит он нам: "Друзья,  
Ездить здесь совсем нельзя!"



**Знак «Пешеходный переход»:**

Здесь наземный переход,  
Ходит целый день народ.  
Ты, водитель, не грусти,  
Пешехода пропусти!



**Знак «Движение пешеходов запрещено»:**

В дождь и в ясную погоду  
Здесь не ходят пешеходы.  
Говорит им знак одно:  
"Вам ходить запрещено!"



**Знак «Подземный пешеходный переход»:**

Знает каждый пешеход  
Про подземный этот ход.  
Город он не украшает,  
Но машинам не мешает!



**Знак «Пункт первой медицинской помощи»:**

Если кто сломает ногу,  
Здесь врачи всегда помогут.  
Помощь первую окажут,  
Где лечиться дальше, скажут.



### **Знак “Жилая зона”**

Площадка детская у дома  
По Правилам – жилая зона.  
Подскажет знак водителю –  
Во дворе – будь бдительным.  
Едешь тихо, осторожно,  
Припаркуйся, там, где можно.



### **Знак “Дети”**

Это очень важный знак,  
Он висит не просто так.  
Будь внимательней, шофер!  
Рядом садик, школьный двор.



### **Знак “Круговое движение”**

Закрутилась голова  
В круговом движении.  
Разыгралась детвора –  
В парке развлечения.  
А водитель не играет –  
В круговом движении,  
Путь по стрелке продолжает –  
По Правилам вождения.



### **Знак “Велосипедная дорожка”**

Велосипедная дорожка  
Обгоняй Максим Сережку.  
Вам никто не мешает –  
Этот знак все дети знают.



### **Знак “Пешеходная дорожка”**

По пешеходной дорожке,  
Шагают только ножки.  
Лишь в коляске, малышам,  
Можно ездить, не спеша.

- Мы познакомились с некоторыми из знаков, но их гораздо больше!
- Скажите, ребята, какой пункт плана мы сейчас выполнили? (делу время) Верно! Ну, а сейчас наступил «час потехи» и знаки хотят с вами потанцевать, вставайте и повторяйте движения за знаками!

### **3. Физминутка**

Танец с дорожными знаками под музыку про ПДД

### **4. Практическая работа**

- Давайте поблагодарим дорожные знаки за знакомство и поедem дальше!
- Скажите, ребята, какой пункт плана мы сейчас выполнили? (делу время И ПОТЕХЕ ЧАС) Верно!
  - Мы прибыли на станцию «Раскрась знак»  
*Каждому ученику выдается знак, его нужно раскрасить по образцу (для удобства рядом дан оригинал), назвать его и сказать из какой он группы знаков.*
  - Итак, ребята перед вами лежит знак. Его нужно раскрасить и вспомнить к какой группе знаков он относится, затем мы с вами эти знаки соберем в книжку и на каждом последующем занятии при изучении новых знаков, мы будем добавлять знаки в нашу книгу! (книга из Приложения будет распечатана и собрана в папку).
  - Вы закончили раскрашивать, а теперь все предупреждающие знаки становятся к двери класса, запрещающие к доске, информирующие в конец класса в правый угол, а все у кого предписывающие в конец класса в левый угол, а у кого знаки сервиса, те остаются на местах. (Для проверки правильности выполнения задания).
  - Молодцы! Все справились с заданием!

- Вот ребята, время нашего путешествия заканчивается, нам пора возвращаться в класс.

- Давайте, закроем глаза и произнесем волшебное заклинание, чтобы вернуться в класс. Повторяйте за мной.

*Снова мы глаза закроем  
И подсматривать не будем  
В школу мы вернемся  
И страну дорожных знаков не забудем!*

## **6. Итог**

- Вот и закончилась наша игра.

- О чём мы сегодня вели беседу?

- Какие правила вспомнили?

- Кто скажет, что нового вы узнали на этом занятии?

- Зачем нужно соблюдать ПДД?

- С какими группами знаков мы познакомились?

- А для чего вообще нужны дорожные знаки?

- Молодцы! Какой пункт плана мы сейчас с вами выполнили? (отмечаем)

- Ребята, вот наше занятие и заканчивается, давайте вернемся к цели нашего занятия.

Как вы считаете, мы достигли цели? Поясните.

- Я с вами полностью согласна!

## **5. Рефлексия**

- «Светофор»

- Ну и у нас остался последний пункт плана, оцениваем себя.

- Перед вами светофор, оцените свою работу на занятии. У каждого из вас есть синий квадратик, прикрепите его к соответствующему цвету.

- Зелёный – все понятно, желтый – есть затруднения, красный – много непонятого (карточки даны учащимся еще до урока)

- Все молодцы! Спасибо за занятие!

## **11-14 лет**

Раздел: «Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы»

### **ТЕМА: «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОЛОВ»**

#### **Цель занятия:**

- повышение уровня знаний участников об особенностях пола, межполовых отношениях,
- формирование корректного отношения к вопросам пола,
- сообщение информации о развитии сексуальности

#### **Задачи:**

1. Создание условий для осознания учащимися различий между представителями своего и противоположного пола.
2. Создание доброжелательной атмосферы при взаимодействии учащихся.
3. Создание условий для формирования у учащихся отношения друг к другу как партнерам.
4. Развитие умения работать в группе.
5. Воспитывать доброту, чувство коллективизма и взаимопомощи.
6. Создание положительного эмоционального отношения к дальнейшему изучению психологии

**Форма занятия:** индивидуальная, групповая работа, работа в парах.

#### **Ход занятия:**

1. Организационный момент
2. Выполнение упражнений
3. Информационные сообщения

#### 4. Подведение итогов занятия

**Необходимый материал:** плакат, листы бумаги, ручки, фломастеры

##### 1. Орг. момент: «Добрый день, шалом, салют...» (игра-разминка)

Необходимо приготовить для каждого участника карточку, где написано слово «здравствуйте» на разных языках мира, в том числе на языках, «родных» для участников.

Следует попросить участников начать игру, встав в круг. Пройти по кругу, держа в руках (или шляпе) заготовленные карточки, и пусть каждый вытаскивает, не глядя по одной. Необходимо предложить членам группы прогуляться по классу и при этом здороваться с каждым встречным: сначала приветствовать его, затем называть свое имя. В заключение можно предложить участникам кратко обменяться впечатлениями.

##### 2. Правила работы группы

Участникам предлагается повторить правила работы группы на тренинге.

##### 3. Ожидания участников

Учащимся раздаются небольшие листочки липкой бумаги разных ярких цветов (в виде крылышка бабочки), на которых нужно написать, что они ожидают от сегодняшнего тренинга. Затем эти крылышки приклеиваются на плакат, на котором нарисована полянка с бабочками.

##### 4. Вступительное слово:

Учитель сообщает о теме занятия, кратко раскрывает содержание, а также акцентирует внимание участников на том, что все вопросы, которые будут рассматриваться на занятии важны для их будущего, также педагог сообщает, что материал будет отрабатываться с учетом пожеланий учащихся и на условиях конфиденциальности.

*Мы начинаем работу над новой темой – важной, интересной и в то же время сложной. Она касается самых глубоких, самых сокровенных и иногда самых острых вопросов.*

*Уже сегодня мы будем говорить о дружбе, любви, сексуальности. Это будет стартом в освещении новой темы и создании доверительной атмосферы.*

*Будьте особенно внимательными и чуткими, тактичными и доброжелательными. Уважайте права членов группы как на мысли и высказывания, так и на молчание.*

*Вперед – увлекательное познание себя, других и нового опыта.*

*Удачи нам!*

##### 5. Упражнение «Закончи предложения»

*(В начале упражнения учитель предлагает учащимся вспомнить песню про любовь или дружбу).*

Учитель раздает каждому участнику лист А4, на которых написаны фразы: «Дружба – это...»

«Любовь – это...» и просит закончить их.

Затем сначала зачитываются фразы про дружбу, потом – про любовь.

##### Вопросы для обсуждения:

- Что общего в понятиях «дружба» и «любовь»?

- Чем они отличаются?

*(Ориентируясь на высказывания участников, необходимо сказать, что каждый человек вкладывает свой смысл в эти понятия).*

##### 6. Информационное сообщение:

##### «ДРУЖБА И ЛЮБОВЬ В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

Все в жизни людей построено на взаимоотношениях. Отношения между мужчинами и женщинами самые сложные в человеческой природе. Они могут быть разными (деловые, дружеские, половые) и проявляться в таких формах как дружба, влюбленность, любовь. Эти понятия достаточно близки, но каждое из них имеет свои особенности. Попробуем их выяснить.

С развитием личности обогащается внутренний мир человека, возникает желание поделиться с кем-либо своими открытиями, мыслями, сомнениями, почувствовать единение душ. Взаимопроникновение во внутренний мир друг друга позволяет раскрыть и совершенствовать себя. Глубина таких отношений и определяет такие вечные понятия, как **любовь, влюбленность и дружба**.

Многовековые попытки дать исчерпывающее определение, что же такое любовь, продолжаются и поныне, но четкой формулировки пока нет. Чаще всего ( и мы это выяснили, выполняя предыдущее упражнение) каждый человек сам для себя определяет своё понимание того или другого.

В общую картину **ЛЮБВИ** – глубокого интимного чувства, направленного на конкретного человека, вплетаются эротичные и сексуальные мотивы. Любовь подразумевает существование лишь одного избранника и гармоничное слияние трёх влечений: *души, разума и тела*. Но бывает и так, что один человек вызывает в тебе лишь половое влечение, а другой – стремление лишь к духовной близости.

Кроме любви есть еще и **ВЛЮБЛЕННОСТЬ**. Кое-кто считает влюбленность неглубоким, кратковременным чувством, что не всегда бывает справедливым. Ведь влюбленность может быть первым шагом, первой ступенью к любви. Будут ли за первым шагом следующие и перерастет ли влюбленность в любовь – это другое дело. Но вначале отличить влюбленность от любви невозможно. Самый объективный судья в данном случае – время: влюбленность или пройдет, или перерастет в любовь.

Также и **ДРУЖБА**: начинается с симпатии, базируется на общности взглядов и интересов и лишь потом, с развитием отношений, проверяется на прочность и утверждается, собственно, как дружба. Но в отличие от любви, дружба не имеет в своей основе притяжения тел.

В любви одним из решающих моментов является *признание любимой (любимому) в своих чувствах*. Не так просто сделать этот шаг, который ведет или к вознаграждению в виде взаимности, или к краху всех надежд. Иногда страх непонимания, отказа, которые обрекают любовь на умирание, заставляют скрывать свои чувства или проявлять их несмело и не всегда открыто. Однако, и в случае отказа не следует впадать в отчаяние: возможно ваши чувства показали человеку, которого вы любите, не совсем серьезными, или в сказанных словах он почувствовал требование или укор. А может быть человек просто вас не понял, т.к. в этот момент думал о своих проблемах или был не в настроении.

Если возникла такая ситуация, когда трудно пережить неудачу и найти правильное решение, нужно поговорить с близкими взрослыми, которые все поймут и помогут или со специалистом-психологом, который тоже может оказать квалифицированную помощь.

Но важно помнить, **что любовь, пусть и неразделенная – это уже счастье. Ведь любовь считается высшей степенью человеческих отношений и дается она не просто так и не каждому**. Это своего рода испытание. И сможет ли человек пройти его с честью зависит лишь от него самого. А еще – это ежедневная работа, и чем больше человек отдает, тем больше получает. Это нелегкий опыт, пройдя который человек становится мудрее.

Формула любви проста: **МНЕ ХОРОШО, КОГДА РАДОСТНО ТЕБЕ**.

## 7. Подведение итогов

Обсуждаются все виды деятельности на тренинге. На липких листочках разных ярких цветов (в виде крылышка бабочки), нужно написать и высказать свое мнение, дополнив незаконченное предложение: «Мне было..., потому что,,,». Затем приклеить крылышки, чтобы получилась бабочка.

## Использованная литература

1. Аржакаева Т.А., Вачков И.В., Попова А.Х. Психологическая азбука. Начальная школа (третий год обучения)./ Под ред И.В. Вачкова-М.: Ось-89. 2005
2. Классные часы с психологом 1- 4 классы/ авт.-сост. : Ю.В. Груздева, Н.А. Богачкина. – 2-е изд., стереотип. – М.: Планета, 2012
3. Михайловская И., Маленкова Н. Гендерное воспитание подростков в средней школе. – М.: Чистые пруды, 2009.

## 15-18 лет

**Тема занятия:** Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких. Пр. работа «ЖЕЛ»

**Цель:** Разъяснить механизм вдоха и выдоха. Раскрыть механизм нейрогуморальной регуляции дыхания. Сформировать понятие "жизненная емкость легких".

### **Задачи:**

**Образовательные** - разъяснить механизм вдоха и выдоха; раскрыть механизм нейрогуморальной регуляции дыхания; сформировать понятие жизненная емкость легких.

**Воспитательные** - воспитывать потребность к физическому совершенству.

**Развивающие** - развитие мыслительной способности учащихся, анализировать, сравнивать и обобщать.

**Оборудование:** таблица «Органы дыхания», фильм «Регуляция дыхательных движений», спирометры, вата, спирт.

### Ход занятия

#### **I. Организационный момент.**

Приветствие класса

#### **II. Актуализация опорных знаний**

1. Индивидуальная работа по карточкам

2. Фронтальный опрос Вопросов и заданий обязательного уровня.

В чем заключается основная функция дыхательной системы? Какими органами она образована? В каком органе дыхательной системы происходит газообмен? Каковы особенности строения этого органа? Как изменяется воздух в дыхательных путях? Почему надо дышать носом, а не ртом? Вопросов и заданий повышенного уровня. Как образуется звук в гортани? От чего зависят его сила и высота? Какие органы участвуют в формировании членораздельной речи? Почему обычно пища не попадает в гортань? Дайте физиологическое обоснование поговорки «Когда я ем, я глух и нем».

#### **III. Изучение новой темы**

1. Учитель сообщает тему урока и акцентирует внимание учащихся на доску, где записан план занятия.

Механизм легочной вентиляции: вдох, выдох. Жизненная емкость легких. Влияние гуморальной регуляции на дыхательный центр. Лабораторная работа. После ознакомления с планом работы учитель просит сформулировать основные задачи урока.

«Дыхание – значит жизнь». Эта фраза бесспорна.

Обычно дыхание ассоциируется с вдохом и выдохом, т.е. дыхательными движениями, необходимыми для вентиляции легких у человека. Издавна интересовала ученых и врачей и причина вдоха и выдоха. В свое время было предложено несколько гипотез, объясняющих это явление: а) воздух самотеком входит, раздувает легкие и расширяет грудную клетку; б) легкие в грудной полости расширяются и засасывают (втягивают) атмосферный воздух внутрь (вдох), а, сжимаясь, выталкивают его (выдох).

– С какой гипотезой вы согласны? Ответ свой объясните.

Действительно, воздух поступает в легкие, потому что они способны менять свой объем благодаря высокой эластичности альвеол. Но легкие – орган дыхания – не имеют мышц, однако при дыхании они расширяются и сжимаются. Благодаря чему легкие обладают такой способностью? Легкие самостоятельно никогда не растягиваются и не сокращаются, они пассивно следуют за грудной клеткой. Полость же грудной клетки расширяется благодаря сокращению дыхательных мышц, к которым в первую очередь относятся диафрагма и межреберные мышцы. Диафрагма при вдохе опускается на 3-4 см. Опускание ее на 1 см увеличивает объем грудной клетки на 250-300 мл. Таким образом, только за счет сокращения диафрагмы объем грудной клетки увеличивается на 1000-1200 мл. На прошлом занятии мы с вами говорили о плевральной щели, которая образуется между двумя листками плевры и герметически закрыта. Давление в ней ниже атмосферного, за счет отрицательного давления в плевральной полости легкие следуют за расширившейся грудной клеткой, растягиваются. В растянутых легких давление становится ниже атмосферного, и в результате разности давления атмосферный воздух устремляется через дыхательные пути в легкие. Происходит вдох. Кроме того, активное участие в дыхании принимают и межреберные мышцы, которые при их сокращении приподнимают ребра за счет чего, также увеличивается



объем грудной полости. За вдохом наступает выдох. При обычном выдохе диафрагма и межреберные мышцы расслабляются, грудная клетка спадается и ее объем уменьшается. При этом объем легких уменьшается, и воздух выходит наружу. В сильном выдохе участвует брюшной пресс, который, напрягаясь, давит на внутрибрюшные органы. Они, в свою очередь, давят на диафрагму, которая еще более выпячивается в полость грудной клетки. Просмотр фильма «Дыхательные движения легких»

Давайте подведем итоги этой части урока. (Демонстрация таблицы)

2. У человека легкие занимают около 6% объема тела независимо от его веса. Но объем легкого меняется при вдохе не всюду одинаково.

Учитель показывает на ИД схему легочных объемов. Измеряя дыхание, мы можем судить об интенсивности обмена веществ в организме. Измерение жизненной ёмкости легких производится с помощью прибора спирометра.

Объем воздуха, вдыхаемый при обычном вдохе и выдыхаемый при обычном выдохе, называется дыхательным объемом. Объем максимального выдоха после предшествовавшего максимального вдоха называется жизненной емкостью легких (ЖЕЛ). Равна ли ЖЕЛ всему объему легких? Нет. Это связано с тем, что легкие никогда не спадают, в них содержится так называемый остаточный объем.

Воздух, который вдыхается максимальным усилием после нормального вдоха, называется резервным объемом выдоха. Функциональная остаточная емкость состоит из резервного объема выдоха и остаточного объема. Это тот находящийся в легких воздух, в котором разбавляется нормальный дыхательный воздух. Вследствие этого состав газа в легких после одного дыхательного движения обычно резко не меняется. Интенсивность вентиляции зависит от физической нагрузки, т. к. работающая ткань быстрее поглощает кислород. Во время сна человек за 1 час поглощает от 15 до 20 л O<sub>2</sub>; когда он бодрствует, но лежит, потребление O<sub>2</sub> увеличивается на 1/3, при ходьбе – вдвое, при легкой работе – втрое, при тяжелой в шесть и более раз. Активность газообмена влияет на жизненную емкость легких. Проанализируйте средние показатели ЖЕЛ спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Почему отличаются средние показатели ЖЕЛ у спортсменов? Сделайте выводы: как влияет мышечная активность на легочную вентиляцию? Как спорт и физическая нагрузка способствуют развитию мышц, участвующих в дыхательных движениях? Человек дышит ритмично. С первого и до последнего дня жизни ритм дыхания у него не нарушается, изменяется лишь его частота. Новорожденный ребенок 60 раз в минуту совершает дыхательное движение, пятилетний – 25, с 15-16 лет частота дыхания устанавливается 16-18 раз в мин. и сохраняется такой до старости, а в старости вновь учащается. Спортсмен

Показатели ЖЕЛ, мл

Штангист 4000

Футболист 4200

Гимнаст 4300

Пловец 4900

Гребец 5500

3. Регуляция дыхания

– Чем же определяется ритм дыхания? От чего он зависит?

Чтобы ответить на эти вопросы, мы с вами просмотрим диафильм. Обратите внимание на схему регуляции движения, которая находится на ИД. После просмотра диафильма вам предстоит работа с этой схемой. Демонстрируется 1 фрагмент «Регуляция дыхательных движений».

Учитель просит рассказать о том, как происходит вдох по предложенной схеме. Учащиеся объясняют рефлекторный механизм выдоха с опорой на схему. – Какое влияние оказывает на работу дыхательного центра углекислый газ.

#### **IV Самостоятельная работа**

Лабораторная работа «Определение ЖЕЛ учащихся»

Цель работы: определить ЖЕЛ учащихся, сравнить показатели тренированного и нетренированного ученика.

Оборудование: спирометр, вата, спирт.

Ход работы:

1. Зарисуйте данную таблицу в тетрадь:

	<b>ЖЕЛ</b>
Данные ЖЕЛ согласно таблице	
Данные ЖЕЛ согласно формуле	
Данные ЖЕЛ согласно прибора	

**Среднестатистические показатели ЖЁЛ подростков (табл.№1)**

Возраст (лет)	ЖЁЛ мальчиков	ЖЁЛ девочек
11	2,1	1,8
12	2,2	2,0
13	2,3	2,2
14	2,8	2,5
15	3,3	2,7
16	3,8	2,8

**2. Расчёт жизненной ёмкости лёгких по формуле.** Для подростков она рассчитывается по формулам:

Мальчики 13-16лет:

$$\text{ЖЕЛ} = \{(\text{рост (см)} \times 0,052)\} - \{(\text{возраст (лет)} \times 0,022)\} - 4,2 = : .$$

Девочки 8-16лет:

$$\text{ЖЕЛ} = \{(\text{рост (см)} \times 0,041)\} - \{(\text{возраст (лет)} \times 0,018)\} - 3,7 = : .$$

#### **V. Закрепление изученного материала.**

Общие выводы урока

-Воздух поступает в легкие благодаря дыхательным движениям, в которых участвуют межреберные мышцы и диафрагма.

-Дыхательные движения происходят автоматически благодаря нервным импульсам, возникающим каждые 4 с в дыхательном центре продолговатого мозга. Вдох рефлекторно вызывает выдох, а выдох вызывает вдох.

-На работу дыхательного центра оказывает влияние кора больших полушарий.

-Большое значение для поддержания постоянной концентрации углекислого газа и кислорода в крови имеет гуморальная регуляция дыхания.

### **Программа воспитания**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

#### **«Человек и его здоровье»**

#### **I. Пояснительная записка**

Выполнение социального заказа всегда было связано с воспитанием человека, духовно-нравственный и интеллектуальный потенциал которого станет предпосылкой и условием дальнейшего развития. Обучающийся получает статус субъекта образования (обучения и воспитания), обладающего субъективной индивидуальностью.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

Детское общественное объединение по своим возможностям является одним из гарантов совокупности прав, закреплённых Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Согласно закону, государство признает детство важным этапом жизни человека и исходит из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно значимой и творческой активности, воспитания в них высоких нравственных качеств, патриотизма и

гражданственности. В соответствии с данным законом, деятельность по подготовке ребенка к реализации им своих прав и исполнению обязанностей могут осуществлять общественные объединения (организации) и иные некоммерческие организации (ст. 7, п. 4.).

Дополнительное образование детей в целом и его воспитательную составляющую в частности нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование – не система психолого-педагогической и социальной коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков. Дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися.

Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная работа, проводимая в кружке, обладает некоторыми преимуществами по сравнению с учебной, так как организуется на добровольных началах; программа работы кружка не связана рамками обязательных учебных программ; продолжительность занятий не ограничивается строго по времени; кружок имеет большие возможности для организации различных видов деятельности детей и позволяет использовать в оптимальном сочетании традиционные и инновационные формы и методы работы. При организации работы кружка следует иметь в виду, что его название должно быть эмоционально привлекательным для школьников, поэтому в его выборе должны принимать участие сами дети. Формируемые в кружке понятия, представления и значения связаны с теми, которые школьники получают на уроках. Работа в кружке может опережать или продолжать учебную. При этом широта и глубина знаний школьников могут существенно превышать полученные на уроке. Это обусловлено не только тем, что кружковая работа позволяет выйти за рамки учебной, но прежде всего тем, что главным принципом ее организации является опора на интересы детей. Сегодняшние детские объединения – это конкретные дети и конкретные взрослые люди, добровольно объединившиеся для участия в совместных делах во имя процветания нашей Родины, утверждения добра и справедливости в процессе личностной самореализации.

Данные закономерности определяют принципы воспитания, требования к его содержанию и способам организации деятельности объединения в целях достижения цели воспитания. Наряду с общими принципами воспитания – гуманизации, культуросообразности, природосообразности, сотрудничества – в осуществлении воспитания в объединении особое значение имеет принцип развития, поскольку следование ему обеспечивает реальное воплощение в жизнедеятельности объединения закономерностей воспитания. Организационные принципы формирования и функционирования объединения, в частности, добровольность, самоорганизация, самодеятельность и особенности реализации в общественном объединении принципа развития, обуславливают такие специфические принципы воспитания в нём, как принцип субъектности, принцип востребованности, принцип успешности, последовательное соблюдение которых ведёт к достижению воспитательной цели объединения. Как отмечалось выше, сам факт вхождения ребёнка в объединение есть проявление и показатель выбора им пространства для самореализации. Поэтому жизнедеятельность объединения должна помочь ему оправдать (подтвердить) свой выбор и дать возможность испытать чувство удовлетворения от самореализации.

**Цель** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

**Обучить:**

- проводить наблюдения за состоянием собственного организма, объяснять их результаты;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- реализовывать установки здорового образа жизни;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих;
- последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

**Развить:**

Развивать знания, умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на занятиях кружка.

**Воспитать:**

Воспитать в процессе занятий основные качества личности: активность, аккуратность, желание довести работу до конца (усидчивость), дисциплинированность воспитывать культуру межличностных отношений: уважительное отношение друг к другу, взаимопомощь, отзывчивость

## II. Организация воспитательного процесса

2.1. Основными направлениями деятельности воспитательной работы в детском объединении являются:

№ п/п	Направления деятельности	Содержание
1.	«Школа безопасности»	формирование представлений о взаимосвязи мира живой и неживой природы, между живыми организмами; освоение базовых естественно-научных знаний, способность учащихся критически оценивать информацию естественно-научного содержания, овладение элементами различных естественно-научных исследовательских методов и получение представления о характере научной деятельности
2.	«Осенняя прощальная краса»	пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение
3.	«Мы за здоровый образ жизни»	Пропаганда здорового питания
4.	«Мы живем в России»	духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся как основы развития гражданского общества
5.	«Учитесь быть здоровыми»	формирование здорового образа жизни
6.	«Моя семья – моя крепость»	способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов
7.	«Мы живем среди людей»	организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции
8.	«Школа-территория здоровья»	обеспечение оздоровления и занятости детей во время каникул, формирование творческой, самоопределяющейся, саморазвивающейся личности)
9.	«Мы помним тех, кто мир нам подарил»	Патриотическое воспитание учащихся

<b>10.</b>	<b>«Вот и лето пришло»</b>	организация мероприятий, направленных на развитие ученического самоуправления, летнего отдыха детей

В процессе воспитательной работы в детском объединении осуществляется сотрудничество с Толпинским фельдшерским пунктом, Корневской ЦРБ.

### **2.2. Работа с родителями**

Взаимодействие личности, семьи, школы и общества становится сегодня общемировой проблемой. Особый характер она приобретает в российском обществе, так как наблюдается нравственное неблагополучие в обществе, ухудшение здоровья людей, низкий уровень жизни многих семей. Создавая определенный социально-психологический климат, в семье закладываются основы здоровья ребенка, семья во многом определяет развитие личности ребенка. Анализ существующего теоретического и практического опыта учреждений дополнительного образования детей свидетельствует о наличии необходимых резервов, способствующих, с одной стороны, развитию личности ребенка, с другой – оказанию помощи родителям в семейном воспитании, на основе использования инновационных механизмов взаимодействия в системе «педагог – ребенок – родитель».

**Основная цель работы с родителями обучающихся** - создание психолого-педагогических условий для взаимодействия детей и родителей, укрепление партнерских отношений педагогов, родителей, детей, в мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной, доброжелательной воспитательной среды. Вместо обособленности и формальной связи с родителями, педагоги дополнительного образования должны стремиться идти к социальному партнерству с семьей, с родителями, включая их в образовательный процесс.

Работа с родителями включает в себя комплекс мер – различные формы психологического просвещения, обучения, консультирования, профилактики, которые помогают взрослым осознать свою роль в развитии семейных связей, лучше заботиться о благополучии ребенка, развивать его в интеллектуальном, социальном, чувственном, этическом, эстетическом плане.

#### **Задачи сотрудничества с родителями:**

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого обучающегося.
2. Объединить усилия для полноценного развития и воспитания.
3. Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки.
4. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

#### **Формы работы с родителями:**

##### **1. Групповые формы:**

- Дни открытых дверей
- Конференция
- Родительское собрание
- Творческие мастерские
- Совместная игровая деятельность

##### **2. Индивидуальные формы:**

- Анкетирование, диагностика
- Посещение семьи на дому
- Индивидуальная консультация (беседа)
- Просветительская работа

### **III. Прогнозируемые результаты**

В рамках реализации данной программы дети будут знать следующие принципы;

- Убежденность учащихся в том, что настоящий гражданин любит и гордится своей Родиной, изучает её историко – культурное, духовное наследие, верен своему гражданскому долгу и готов к защите Отечества.
- Осознание учащимися себя носителями лучших черт российской культуры.
- Способность к творческому освоению и преобразованию мира.
- Способность к самореализации в пространстве российской культуры.

- Усвоение наиболее значимых российских культурных традиций.
- Проведение праздников, Дней здоровья, участие в различных конкурсах, соревнованиях.

#### IV. Календарный план воспитательной работы

№	Сроки	Направления	Мероприятия, форма проведения
1.	Сентябрь	«Школа безопасности»	Операция «Внимание, дети!» - Встреча с работниками ГИБДД  - Классные часы «Правила поведения на дорогах» «Мой безопасный путь»
2.	Октябрь	«Осенняя прощальная краса»	Праздник осени Классные часы
3.	Ноябрь	«Мы за здоровый образ жизни»	Классные часы Международный день отказа от курения (третий четверг ноября)  Конкурс рисунков и плакатов «Мы против курения!»  Классные часы «Будь здоровым и спортивным!»
4.	Декабрь	«Мы живем в России»	«Выбирай разумную жизнь!» Классные часы (Всемирный день борьбы со СПИДом) Всероссийская акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»
5.	Январь	«Учитесь быть здоровыми»	Классные часы
6.	Февраль	«Моя семья – моя крепость»	Спортивный праздник для старшеклассников «А, ну-ка, парни!» «Мама,, папа, я – спортивная семья»
7.	Март	«Мы живем среди людей»	Классные часы «Как не попасть в беду» (1 марта - Международный день борьбы с наркоманией и наркобизнесом) Книжная выставка - 1 марта - Международный День борьбы с наркотиками
8.	Апрель	«Школа-территория здоровья»	7 апреля - Всемирный День здоровья «Школа – территория здоровья»
9.	Май	«Мы помним тех, кто мир нам подарил»	Военно-спортивная игра «Зарница»
10.	Июнь	«Вот и лето пришло»	Организация работы детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

