

Управление общего образования администрации
Ртищевского муниципального района Саратовской области


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
г. Ртищево Саратовской области»
(МОУ «СОШ № 2 г. Ртищево Саратовской области»)**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МОУ «СОШ № 2 г. Ртищево
Саратовской области»
Протокол № 10 от 06.07.23

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 2 г. Ртищево
Саратовской области»

 С. А. Добренкова

Приказ № 126-0 от 15.08.23



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Естественнонаучной направленности
«Здоровье и экология»**

*Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год*

Автор-составитель программы:
Поликарпова Марина Павловна,
педагог дополнительного образования

г. Ртищево
2023 год

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и экология» разработана в соответствии с «Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в Центре образования естественно-научного и технологического профилей «Точка роста» МОУ «СОШ № 2 г. Ртищево Саратовской области».

Актуальность программы. Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье. Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека.

Отличительные особенности данной программы в том, что материал позволяет расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его. Программа способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Адресат программы - дети от 14 до 17 лет.

Ведущей деятельностью детей 14-17 лет является учебно-профессиональная. Развиваются и укрепляются качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Задачей педагога является поддержка личного мнения и раскрепощение внутреннего творческого потенциала, не мешать выбору воплощения творческих идей и поиску выражения своей индивидуальности, а направлять.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год, отведенных на реализацию программы -72 часа.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые. Формируются группы учащихся разного возраста. Принимаются все желающие. В

течение года возможен дополнительный прием детей. Состав учащихся в группе – 15-25 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут.

Цель: развитие личности учащихся посредством приобщения к здоровому образу жизни.

В процессе реализации программы решаются **следующие задачи:**

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.

Развивающие:

- развить позитивного эмоционально-ценностного отношения к здоровью;
- развить у учащихся познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д;

Образовательные:

- изучить основы культуры и экологии питания;
- изучить основы гигиены умственной деятельности школьников;
- формировать умение вести наблюдение за своим здоровьем;
- изучить лекарственные растения своего края, познакомить с их фармакологическими свойствами, правилами сбора и хранения.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформирована потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.

Метапредметные результаты:

- развито позитивное эмоционально-ценностное отношение к здоровью;
- у учащихся развит познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д;

Предметные результаты:

- знание основ культуры и экологии питания;
- знание основ гигиены умственной деятельности школьников;
- сформировано умение вести наблюдение за своим здоровьем;
- знание лекарственных растений своего края, ознакомлены с их фармакологическими свойствами, правилами сбора и хранения.

**Содержание программы.
Учебный план.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Предмет и задачи на учебный год.	4	4	-	Входной тест
2	Культура и экология питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека.	8	4	4	Беседа, опрос
3	Мед и пчёлы.	4	2	2	Беседа, опрос
4	Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической	8	4	4	Беседа

	зависимости.				
5	Кожа - зеркало здоровья.	8	4	4	Беседа, опрос
6	Лекарство из природы.	12	8	4	Викторина
7	Гигиена умственной деятельности и физического развитие школьников	8	4	4	Беседа
8	Основы медицинских и фармакологических знаний.	8	4	4	Викторина
9	Эмоции, сердечный ритм и здоровье	8	4	4	Беседа, опрос
10	Итоговое занятие	4	-	4	Итоговый тест
	Итого	72	38	34	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теория. Общее знакомство с организмом человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Наука валеология.

Практика. Демонстрация Видеофильм "Общее знакомство с организмом человека". Рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека.

2. Культура и экология питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»

Теория. Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Как держать процесс старения в узде. Питание и здоровье. Влияние антиоксидантов на наш организм. Что такое диета? Лечебное питание или диетотерапия.

Практика. Лабораторные работы

1. Определение норм питания.
2. Действие ферментов слюны на крахмал.

Демонстрация: Счетчик калорий А.А.Покровского. Таблица по нормам питания. Видеофильм "Пищеварение".

3. Мед и пчёлы

Теория. Изучить продукты пчеловодства. Познакомиться с их химическим составом, физическими свойствами, чтобы полученные знания использовать в исследовательской работе. Применение продуктов пчеловодства в медицине

Практика. Определение примесей в мёде. Рецепты отваров из лекарственных трав, которые в сочетании с медом успешно применяются в домашних условиях. Лечебные свойства продуктов пчеловодства. Познакомиться с народными рецептами пчеловодческой продукции и их применением.

4. Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости

Теория. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Подросток и алкоголь. Влияние на организм. Причины. Курение Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Наркомания, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

Практика. Пропаганда здорового образа жизни, блицтурнир для учащихся и родителей. Работа со статистическими данными. Выявление курящих подростков.

5. Кожа - зеркало здоровья

Теория. Введение в косметологию. История косметологии.

Косметология – наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое лицо и тело. Косметика Египта. Использование косметических средств, древними греками.

«Косметы» Древнего Рима. Широкое распространение косметики в эпоху Возрождения. Искусство косметики Франции. Европы, России. Связь косметологии с медициной, биологией, гигиеной

1. Изучение сальных и потовых желез кожи.
2. Изучение моющих свойств мыла.
3. Определение типов кожи на разных участках лица и тела.
4. Обнаружение температурной адаптации кожных рецепторов.

6. Лекарство из природы

Теория. Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья. Настои и отвары – водные извлечения из лекарственного сырья. Приготовление их из листьев, цветов, трав; отваров – из грубых частей растений – корней, коры, корневища.

Дикорастущие плоды и ягоды нашей местности, их применение. Состав и применение витаминных чаев. Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. *Практическая работа* «Сбор и первичная обработка лекарственных растений»,

Практика. Демонстрация видеофильма «Полная обработка и закладка на хранение лекарственных растений», «Чайная косметология».

7. Гигиена умственной деятельности и физического развитие школьников.

Теория. Понятия о биоритмах и работоспособности. Динамика работоспособности. Факторы, вызывающие переутомление. Признаки утомления. Роль сна, рационального режима дня в поддержании высокой работоспособности. Учебный труд – разновидность умственного труда. Приёмы, способствующие повышению продуктивности учебного труда. Развитие наблюдательности, внимания, памяти, творческого воображения и мышления. Эмоция и воля в учебном процессе. Понятие о мотивации. Темперамент и формирование характера. Способности и одаренность. Выбор профессии.

Практика. Лабораторные работы: Расчёт биоритмов.

8. Основы медицинских знаний.

Теория. Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии человека.

Практика. Лабораторные работы: Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях. Приёмы ухода за больными (измерение температуры, построение температурного графика, использование горчичников и др.). Лабораторная работа: Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок.

9. Эмоции, сердечный ритм и здоровье

Теория. Влияние эмоций на здоровье человека.

Практика. Демонстрация видеофильма «Эмоции человека»

10. Подведение итогов.

Практика. Подведение итогов за год.

Формы аттестации

Формы контроля усвоения курса программы: собеседование, взаимоконтроль, викторина, выполнение творческих заданий, тестирование и др.).

Формы отслеживания и демонстрации образовательных результатов:

В течение курса обучения проводится начальная и итоговая аттестация. Они позволяют выявить уровни (высокий, средний, низкий) усвоения материала, степень активности и заинтересованности.

Аттестации проводятся в форме тестирования, анкетирования, наблюдения, анализа продуктивной деятельности.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- естественные или натуральные (гербарии, образцы материалов, живые объекты, и т.п.);
- объёмные (муляжи растений и их плодов, образцы изделий, оборудование для проведения опытов и экспериментов);
- схематические или символические (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты, шаблоны и т.п.);
- иллюстрационные материалы (картины, иллюстрации по теме, слайды, фотоматериалы и др.).

Практическое оборудование: различный инвентарь

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники

- смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы, аудиозаписи и т.д.);
- обучающие темы в электронном виде;
- учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов, сценариев, игр.

Кабинет, столы, стулья, соответствующие возрасту детей, доска для демонстрации наглядных пособий, компьютер, мультимедийное оборудование.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, образование - высшее педагогическое.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: теоретический (словесный), исследовательский, поисковый, наглядный, практический, игровой, метод коллективного и индивидуального творчества.

1. Теоретический – работа с литературой по изучаемой тематике, использование справочников, определителей растений, анализ используемой литературы.

2. Практический – метод исследований: непосредственное обследование природных объектов, применение и использование на практике полученных ранее знаний, умений и навыков. Природоохранная и общественно-полезная деятельность.

3. Наглядный – метод визуального изучения натуральных природных объектов.

4. Игровой – проведение занятий в игровой форме для повышения познавательной активности обучающихся и интереса к изучаемой теме.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогическая технология – технология группового обучения с элементами технологий игровой и коллективной творческой деятельности, развивающего обучения, исследовательской и проектной деятельности, с элементами коммуникативной и здоровьесберегающей технологии.

Образовательный процесс в объединении осуществляется через учебное занятие.

Дидактический материал. Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения, методики проведения опытов и экспериментов, и др.);

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Оценочные материалы.

В дополнительном образовании у педагогов имеются неограниченные возможности для оценочной деятельности, так как именно в дополнительном образовании детей отсутствует обязательная система оценок и уж тем более отметок. Система оценивания в дополнительном образовании – гибкая и вариативная система, выполняющая развивающую и стимулирующую функции, а также обеспечивающая комплексную оценку результатов: общую характеристику всего приобретенного ребенком в ходе освоения дополнительной образовательной программы.

В объединении оценка знаний воспитанников отличается от школьного курса. Здесь нельзя применять 5 или 10 балльную систему отметок, потому что объединение – это добровольный выбор ребенка, и оценка полученных знаний и навыков происходит путем применения системы самодиагностики по нескольким направлениям:

1. а) тестирование индивидуальное
- б) тестирование коллективное / звеньями /.

Этот вид самодиагностики применяется для закрепления полученных знаний, дается конкретный подбор разноуровневых заданий по 1 или более теме. Тестирование выявляет уровень знаний каждого индивидуально взятого ребенка.

- Выполнены задания в полном объеме - высокий уровень подготовки;
- 2/3 выполнено заданий – средний уровень усвоения материала;
- 1/3 выполнено заданий – низкий уровень усвоения материала.

2. Анкетирование.

С помощью анкетирования у детей выясняются более интересные их темы, чему они хотели бы больше посвятить свое время. Анкетирование позволяет выявить интересы ребенка.

3. Индивидуальные беседы.

Позволяют выявить и развить творческую направленность каждого ребенка, помочь самореализовать его идеи.

4. Викторины, конкурсы.

Все это диагностика уровня развития коллектива.

5. Диагностика уровня практической пригодности занятия.

Практика показывает, что формы, подходы, методики оценивания и фиксирования достижений, обучающихся в учреждении дополнительного образования очень разнообразны, их использование зависит от возраста обучающихся и направленности дополнительных образовательных программ, целей и задач педагогической работы, используются различные нецифровые формы оценивания - вербальное выражение оценки (похвала, порицание и пр.) Особую роль играет эмоциональная сторона поведения педагога: его мимика, жесты, модуляция голоса, критическое замечание – все приобретает оценочный смысл.

Список литературы для педагога:

1. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. - Биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград. Учитель – 2001г.
2. Высоцкая М.В.. – Элективные курсы. Экология. - Волгоград. Учитель – 2001г.
3. Величковский Б.Т., Кирпичев В.П., Суравегина Н.Т. – Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М. – новая школа – 1997г.
4. Ерёмина О.А.. – Экология и здоровье: викторина для 10х классов. – Биология 1 сентября: газ. – 2001 – № 7.
5. Кузнецов В.Н. – Экология дома: Биология 1 сентября: газ. – 1990 - № 31.
6. Самкова В.А. – Экологический практикум. «Город в котором я живу». – Биология в коле: журнал – 2001г. - № 5,7. Л.Г. Воронин, Р.Д. Маш. – Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М Просвещение – 1983г.
7. Сивохина И.К. – Питание и здоровье. – М. Медицинская газета – 1990г.

Список литературы для детей:

8. Генкова Л.Л. – Почему это опасно. – М. Просвещение – 1989г.
9. Брайен Д. – Серьезный разговор – алкоголь. – Москва: Махаон – 1998г.
10. Цуцуми И. – Массаж для красоты и здоровья. – М: Приада-литера – 1994г.

Список сайтов:

Для родителей:

- <https://adolesmed.szgmu.ru/s/3/>
<https://angarsk-gb1.ru/news/6523>
<https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-zdorovya-podrostkov>

Для детей:

- <https://www.mc21.ru/articles/pediatrics/2535/>
<https://creator-arseny.site/health/uluchshit-zdorove-podrostka>

Приложение 1.

Это важно знать в любом возрасте.

Здоровый образ жизни. Творчество и долголетие.

Золотые правила всех времен и народов. Дискуссия «Парадоксы вашего здоровья»
Причины демографических показателей. Связь здорового, активного образа жизни с долголетием. Семинар «Вы знаете, что могли бы жить дольше лет на десять?»

Вопросы для обсуждения на семинаре.

1. Сколько может жить человек: факты и прогнозы.
2. Старение как процесс.
3. Другие биологические факторы и старение.
4. Окружающая среда и долголетие.

Искусство отдыхать

Что такое утомление и как его предупредить? Усталость - одна из форм утомления. Существует ли лекарство от усталости? Режим дня. Ежедневный отдых. Активный отдых. Гигиена труда. Отдых в праздничные дни и во время каникул.

Лабораторная работа. «Влияние положения тела на результат деятельности».

Демонстрация. Фотографии, рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека. Примерный режим дня для учащихся 8 - 9 кл.

Жизнь в экстремальных условиях. Тропики, пустыня, высокогорье

Оценка климатических условий разных местностей. Практическая работа «Составление графика зависимости самочувствия людей от дней магнитных бурь». Выявление территорий, наиболее благоприятных для проживания с точки зрения климатических условий. Определение понятий «климат» и «погода». Влияние климатических факторов на здоровье человека (зональные особенности влияния). Жизнь в экстремальных климатических условиях.

Природная среда - источник инфекционных заболеваний.

Понятие инфекционных заболеваний, их классификация. Реферативная работа учащихся по выявлению наиболее распространенных заболеваний в нашем городе. Выяснение причин заболевания ими человека. История эпидемий. Влияние изменения погоды на здоровье человека.

Вредит ли курение красоте

Никотин и алкоголь - грозные враги красоты. Почему вы курите? Как отвыкнуть от курения? Вредные привычки и их преодоление. Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек.

Анкетирование. Выявление склонностей учащихся к вредным привычкам.

Как вы спите?

Как вы спите: как суслик или как Наполеон? Сколько сна нужно нашему организму? Каждый ли человек способен хорошо спать? Сон и его гигиена. Практическая работа «Совы или жаворонки?»

Демонстрация Видеофильм "Торможение рефлексов"

Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»

Зачем нужны овощи и фрукты

Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Антиоксиданты, мешающие развитию таких недугов, находящихся в овощах и фруктах (яблоки, томаты и др.). Обеспечим свой организм нужными витаминами и микроэлементами. Семь правил домашней диетологии.

Как держать процесс старения в узде.

Предпочтение свежих и замороженных фруктов и овощей консервированным. Соки, помогающие бороться со старением. Сырые продукты - наибольшие содержатели антиоксидантов. Продукты, содержащие наибольшее количество каротиноидов, бета-каротина и лютеина. Антиоксидантные флавоноиды. Практическая работа. Как правильно сохранить антиоксиданты в приготавливаемых овощах.

Здоровое питание

Питание и здоровье. Значение правильного питания. Худеть? Да, но с умом. Диета без самопожертвования. Принципы рационального питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи. Неполезное питание. Режим питания школьников. Меню для интеллектуалов. Красота на тарелке. Калории надо подсчитать. Полезные советы здорового питания. Раздельное питание.

Социологический опрос. Цель: Изучение спроса на продукты питания среди учащихся.

Лабораторные работы

1. Определение норм питания.
2. Действие ферментов слюны на крахмал.

Демонстрация. Счетчик калорий А.А.Покровского.

1. Таблица по нормам питания.
3. Видеофильм "Пищеварение".

Влияние антиоксидантов на наш организм.

Антиоксидантные флавоноиды. Практическая работа. Как правильно сохранить антиоксиданты в приготавливаемых овощах.

Что такое диета? Лечебное питание или диетотерапия.

Основные принципы, лежащие в основе построения диет обеспечение потребности в пищевых веществах и энергии. Предусматривание баланса между принимаемой пищей и возможностями организма по ее усвоению. Учет местного и общего воздействия пищи на организм. Использование щадящих, тренировочных и разгрузочных рационов. Нетрадиционные представления о рациональном питании. Диета. Примеры диет и их краткий анализ. Подходы к составлению диет с учетом индивидуальных особенностей организма.

Экология питания

Что мы едим?

Состав пищи. Рациональное питание. Ингредиенты пищевых продуктов. Питательные вещества и добавки. Соотношение питательных веществ в продуктах. Группы продуктов по основному питательному веществу. Рациональное питание. *Организационная форма:* творческая мастерская.

Трансгенные продукты питания - «за» и «против».

Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы. Оценка новых продуктов питания. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания. Пищевые добавки и лекарственные препараты. Консерванты, ароматизаторы.

Лабораторные работы

1. Определение качества продуктов питания.
2. О чем рассказала упаковка.

3. Действие солей тяжелых металлов на белки.
4. Определение нитратов и нитритов в питьевой воде.

Пища как источник энергии

Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества. Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи.

Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность. Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания. Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков. Режим питания подростков. Значение белков, жиров, углеводов в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей.

Лабораторные работы

1. Энергозатраты человека при физических нагрузках.
2. Дневной рацион подростков.

Кожа - зеркало здоровья

Лицо - зеркало души

Тип кожи лица и её состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица. Кожные линии. Способы очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга.

Практическая работа. Определение типа кожи лица и её состояние

Уход за кожей.

Нормальная, сухая, жирная кожа. Кожа смешанного типа. Некоторые дефекты кожи. Юношеские прыщи. Как от них избавиться? Веснушки. Бородавки. Как очистить кожу? Как увлажнять кожу. Как сделать маску? Для каждого лица своя маска!

Косметические средства для молодежи. Самомассаж. Несколько слов о закаливании.

Закаливание воздухом, солнцем и водой. Гигиена одежды. Гигиена и мода.

Викторина. Кожа - зеркало здоровья

Лабораторные работы:

1. Изучение сальных и потовых желез кожи.
2. Изучение моющих свойств мыла.
3. Определение типов кожи на разных участках лица и тела.
4. Обнаружение температурной адаптации кожных рецепторов.

Демонстрация. Видеофильм "Кожа". Практическая работа. Приготовление масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи.

Глаза - зеркало души

Как заботиться о своих глазах? Раздражение глаз. Причины раздражения глаз. Уход за бровями и ресницами. Гимнастика для глаз. Зрение и компьютер. Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером. Очки.

Валеологический самоанализ. «Какое у тебя зрение?».

Лабораторная работа. Аккомодация глаза.

Демонстрация. Видеофильм «Сенсорные системы».

Нежные губы

Губы – показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ.

Мастер – класс. Губная помада и мастерство её нанесения.

Правила ухода за шеей

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи – результат дурных привычек. Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.

Позаботься о руках

Как ухаживать за руками? Что делать, чтобы кожа на руках не трескалась и не пересыхала? Как ухаживать за ногтями? Изменения формы, конфигурации, окраски ногтей могут многое рассказать о состоянии здоровья. *Экскурсия* в косметологический

кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильном выполнении маникюра.

Весь мир у ваших ног.

Уход за ногами. Потливость ног. Плоскостопие, потертости, мозоли.

Косметические процедуры для ног. Профилактика плоскостопия. Отдых для ступней. Гимнастические упражнения для ног. Гигиена обуви. Для чего нужна сменная обувь? Некоторые заболевания ног: отек, потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр. Массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции.

Практическая работа. Выявление плоскостопия.

Оправа красоты, или о волосах

Как ухаживать за волосами? Ежедневный уход. Как мыть волосы? Как ополаскивать волосы? Как сушить волосы? Сухие и жирные волосы. Выпадение волос. Изменение цвета волос: окраска и обесцвечивание. *Лабораторная работ.* Рецепторы корней волос.

Выбор косметических средств.

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы»

Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи.

Четыре времени года и кожа

Практическое занятие. Состояние рекомендаций по уходу за кожей в зимнее.

Осеннее, летнее и весеннее время года.

Пресс - конференция «Косметология от А до Я».

Пресс - конференция. Мозговой штурм. Анкетирование. Для учащихся, родителей, учителей.

Основы медицинских знаний.

Предмет и методы гигиены.

Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Методы и отрасли гигиены, связь гигиены с другими науками. Здоровье человека. Как люди создают себе болезни. Организм как саморегулирующаяся система. Реакция организма как целого на внешние воздействия.

Физическая активность и здоровье

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии человека. Роль мышечной активности в жизни человека. Необходимость сочетания умственного и физического труда. Задачи физического воспитания. Физические упражнения, подвижные игры, спорт. Приёмы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Приёмы и упражнения, корректирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение и коррекция.

Лабораторные работы: Строение и работа мышц: анализ мышечных движений.

Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корректирующие упражнения.

Предупреждение инфекционных заболеваний

Микроорганизмы – возбудители болезней. Защитные силы организма. Учение об иммунитете. Понятия об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения эпидемий: инкубационный и острый периоды, выздоровление. Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости организма человека к инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции нашего региона, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Лабораторные работы. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях. Приёмы ухода за больными (измерение температуры, построение температурного графика, использование горчичников и др.).

Травматизм и его профилактика. Охрана здоровья.

Травматизм подростков и юношей, обусловленных психологическими особенностями. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения.

Кровотечения, способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки, обработки ран. Предупреждение травматизма.

Лабораторная работа: Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок.

Предупреждение и первая помощь при сердечнососудистых заболеваниях

Строение и функционирование сердечнососудистой системы. Особенности сердечнососудистой системы подростков. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечнососудистую систему. Тренировка сердца и сосудов.

Лабораторная работа: Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Гигиена дыхания

Особенности функционирования органов дыхания. Правильное дыхание.

Гигиеническая оценка микроклимата помещений. Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье. Поддержание чистоты воздуха. безопасности при работе с ядохимикатами. Вредное влияние курения на органы дыхания. Развитие голосового аппарата. Мутации голоса. Гигиена голоса. Аромотерапия. Тренировка органов дыхания. Лабораторные опыты: Санитарный анализ воздуха помещений. Дыхательные упражнения.

Гигиена питания

Гигиенические навыки, связанные с приёмом пищи. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гигиеническая оценка питьевой воды. Инфекционные, острые неинфекционные и хронические заболевания органов пищеварения; глистные инвазии. Вредное влияние алкоголя и курения на органы пищеварения. Лабораторная работа: Составление пищевых рационов (с помощью таблиц).