

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ "Управления образования"

Нурлатского муниципального района Республики Татарстан

Чулпановская СОШ Нурлатского района

РАССМОТРЕНО

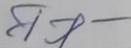
СОГЛАСОВАНО

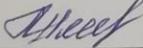
УТВЕРЖДЕНО

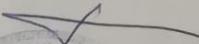
Руководитель ШМО

ЗДВУР

Директор







Сиразетдинова Г.Х.

Шайхутдинова Ф.С.

Шаяхметов А.М.

Протокол №1 от «25»

от «28» августа 2023 г.

Приказ № 55 от «28»

августа 2023 г.

августа 2023 г.

Курс по выбору:

«Жить здорово»

11 класс

с.Чулпаново, 2023 – 2024 уч.г.

Программа
курса
для учащихся 11-го класса
«Жить здорово»
(34 часов)

Содержание программы предназначено для формирования у школьников мышления, лежащего в основе практической деятельности по формированию собственного здоровья. Ориентация материала учебного курса на формирование научно обоснованного индивидуального способа жизнедеятельности учащихся создает необходимость освоения ими методов самоанализа здоровья.

Пояснительная записка

Образование в области здоровья и здорового образа жизни актуально в старших классах общеобразовательной школы, так как этот возраст является возрастом самоопределения.

Учебный курс «Здоровый образ жизни» строится в соответствии с методологическими основами концепции индивидуального здоровья человека и состоит из пяти основных разделов.

Первый раздел «Основы здоровья и здорового образа жизни» (6 часов) дает представления об основных принципах знания о здоровье; создает ценностно-смысловые основания изучения и коррекции собственного здоровья. Материал раздела создает возможность для осознания ценности здоровья, зависимости его от собственных усилий. В результате у учащегося может быть сформирована ориентация на самопознание, саморегуляцию, самоосуществление как базовый подход к изучению учебного курса. Кроме того, изучение темы «Здоровье человека и факторы, его определяющие» задает логику следующих разделов программы в соответствии с факторами, которые являются факторами риска нарушения здоровья: наследственность, образ жизни, экологическое состояние окружающей среды, здравоохранение.

Раздел «Наследственность и здоровье» (6 часов) посвящен раннему периоду жизни ребенка и влиянию родителей на формирование его здоровья. Материал раздела создает возможности для анализа родословной учащихся и раннего периода их развития, а также влияния семьи на развитие личности и здоровья.

Особое внимание уделяется разделу «Образ жизни и здоровье» (16 часов), содержание которого рассматривается, исходя из структурных компонентов здоровья. Выделение отдельных аспектов здоровья в их взаимосвязи в качестве отдельных тем учебной программы способствует, на наш взгляд, осознанию школьниками целостного, системного подхода к пониманию здоровья с системных и индивидуальных позиций, формированию их системного мышления.

Последующие разделы учебного курса представляют собой его вариативную часть: их изложение зависит от учебного плана школы. Так, учебный материал раздела «Взаимоотношения человека и окружающей среды» (4 часа) согласуется с учебным материалом темы «Основы экологии» предмета «Общая биология», входящего в базовый учебный план. Однако подход элективного курса к изучению этого раздела заключается в ориентации на взаимодействие с факторами окружающей среды для формирования резервов здоровья.

Аналогичный подход реализуется при изучении подраздела «Медицинская помощь и обеспечение безопасности жизнедеятельности» (4 часа), который излагается в полном объеме, если в учебном плане старших классов отсутствует предмет «Основы безопасности жизнедеятельности».

Успешность освоения содержания учебной программы во многом определяется педагогическими технологиями, с помощью которых реализуется содержание. Учебный курс, помимо традиционных форм проведения занятий (лекций, семинаров, практических работ), предполагает применение активных педагогических методов, направленных на осознание смысла деятельности и принятие собственного решения.

Диагностические методы, обеспечивающие основания для коррекции и оценки эффективности программы, являются традиционными для школы формами контроля результативности образования (текущие оценки, дифференцированные тематические зачеты) и поэтому не требуют подробного обоснования.

Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

№ п/п	наименование разделов и тем	количество часов		
		всего	сем.	прак т.
	Раздел 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	5		1
1.1.	Концепция индивидуального здоровья человека	2		
1.2.	Здоровье человека и факторы, его определяющие	3		
	Раздел 2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ	5		1
2.1.	Роль наследственности и среды в формировании	2		
2.2.	здоровья	2		
2.3.	Беременность и роды	1		
	Влияние семьи на развитие и здоровье ребенка.			
	Раздел 3. ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ	16	1	1
3.1.	Физический аспект здоровья	2		
3.2.	Здоровое питание	2		
3.3.	Интеллектуальный аспект здоровья	2		
3.4.	Эмоциональный аспект здоровья	2		
3.5.	Социальный и нравственный аспекты здоровья	2		
3.6.	Репродуктивный аспект здоровья	2		
3.7.	Профилактика зависимого поведения	4		
	Раздел 4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ	4	1	1
4.1.	Факторы среды и их воздействие на организм.	2		
	Экология человека	2		
4.2.	Взаимодействие человека со средой и резервы здоровья			
	Раздел 5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4	–	1
5.1.	Экстремальные ситуации и безопасность человека	2	–	
5.2.	Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях	2	–	

Содержание программы

Раздел I. ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ТЕМА 1. Концепция индивидуального здоровья человека

Концепция индивидуального здоровья человека. Структура здоровья, характеристика его основных компонентов. Здоровье и болезнь. Третье состояние. Здоровье как ценность. Мотивация здоровья и здорового образа жизни. Факторы, определяющие состояние здоровья.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1. Изучение ценностных ориентаций личности.

ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ (по модификации методики В.А. Ядова – Р. Рокича)

Ценностные ориентации – это фиксированные установки относительно тех элементов социальной действительности, которые обладают высокой ценностью, и выражают потребности в социально значимых целях и средствах деятельности (по В.Н. Узнадзе). Изучение ценностных ориентаций личности необходимо для выявления ценностно-мотивационных оснований деятельности человека по формированию собственного здоровья.

ОБОРУДОВАНИЕ: список ценностей в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

1. Разложите карточки с описаниями ценностей перед собой и внимательно их прочитайте.
2. Выберите карточку, содержание которой наиболее точно соответствует вашему представлению о счастье, и отложите ее «лицом вниз».
3. Из оставшихся карточек всякий раз выбирайте ту, которая наиболее точно соответствует вашему представлению о счастье, и откладывайте ее «лицом вниз» на первую. Делайте так до тех пор, пока не останется ни одной карточки.
4. Проверьте свои выборы. Возьмите всю пачку карточек в руки и посмотрите «лицо» первой. Это должна быть карточка вашего ПЕРВОГО ВЫБОРА.
5. Опишите свой «ценностный портрет». Примерно так:
Наиболее важны для меня _____ . Ценности _____ тоже достаточно важны. А без _____ я свободно могу обойтись.
6. Посмотрите, на каком месте среди выбранных вами ценностей находится ценность «ЗДОРОВЬЕ». Подумайте, о чем это может говорить? Опишите ваши размышления в своей тетради. Примерно так:

Ценность «ЗДОРОВЬЕ» находится на _____ месте в ряду ценностей.
 Это означает, что «ЗДОРОВЬЕ» _____ для меня. Это может быть связано с тем, что _____.

7. Посмотрите, на каком месте в ряду ценностей находится ценность «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ». Какое расстояние между двумя этими ценностями? Подумайте об этом и опишите ваши мысли в тетради.

Примерный вариант записи:

Ценность «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» находится на _____ месте.
 Следовательно, эта ценность _____ для меня. Эта ценность находится _____ от ценности «ЗДОРОВЬЕ». Это может означать, что они для меня _____.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Модифицированная методика измерения ценностных ориентаций М. Рокича
 (адаптация А. Гоштауса, А.А. Семенова, В.А. Ядова)¹

Ценности	Ценности
<p>АВТОРИТЕТ СРЕДИ ЛЮДЕЙ Самый счастливый тот, кого уважают, считаются с его мнением.</p>	<p>РОДСТВЕННИКИ Самый счастливый тот, кто имеет хороших родственников, которые могут всегда поддержать и помочь.</p>
<p>АКТИВНОСТЬ Самый счастливый тот, кто всю жизнь активен, не сидит сложа руки, сам кует свое счастье.</p>	<p>СВОБОДА Самый счастливый тот, кто не должен кому-то подчиняться, не зависит от других людей, может совершать те поступки, которые он хочет совершить.</p>
<p>БОГАТСТВО, ДЕНЬГИ Самый счастливый тот, кто живет богато, не имеет материальных трудностей, у кого есть все, что нужно.</p>	<p>СВОЕ МНЕНИЕ Самый счастливый тот, кто все окружающие события может самостоятельно оценить, не меняет все время взгляды под влиянием окружающих людей.</p>
<p>ДЕТИ Самый счастливый тот, кто имеет ребенка, детей, кто может проявлять о них заботу и получать ответную любовь.</p>	<p>СЕМЬЯ Самый счастливый тот, кто удачно вышел замуж (женился), у кого хорошая семья.</p>
<p>ДРУЗЬЯ Самый счастливый тот, кто имеет много хороших, верных друзей, которые могут поддержать помочь в любую минуту.</p>	<p>ТВОРЧЕСТВО Самый счастливый тот, кто может заниматься творчеством, стремится к новому, постоянно совершенствует свою работу.</p>

<p style="text-align: center;">ЗДОРОВЬЕ</p> <p>Самый счастливый тот, кто имеет хорошее здоровье, самочувствие, бодрое настроение.</p>	<p style="text-align: center;">ТЕРПИМОСТЬ</p> <p>Самый счастливый тот, кто терпим к взглядам и мнениям других людей, умеет понять и простить их ошибки и заблуждения.</p>
<p style="text-align: center;">ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</p> <p>Самый счастливый тот, кто заботится о своем здоровье, ведет здоровый образ жизни.</p>	<p style="text-align: center;">ТРУДОЛЮБИЕ</p> <p>Самый счастливый тот, кто умеет много и хорошо работать.</p>
<p style="text-align: center;">ЛЮБОВЬ</p> <p>Самый счастливый тот, кто по-настоящему любит и любим.</p>	<p style="text-align: center;">УДОВОЛЬСТВИЯ</p> <p>Самый счастливый тот, кто хорошо проводит свободное время, имеет много развлечений.</p>
<p style="text-align: center;">МИРНАЯ ОБСТАНОВКА В СТРАНЕ</p> <p>Самый счастливый тот, кто живет в мирной стране, где нет противостояния одной части населения другой, где люди не используют оружие для выяснения своих отношений.</p>	<p style="text-align: center;">УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ</p> <p>Самый счастливый тот, кто не имеет внутренних сомнений, не мучает себя многочисленными вопросами, у кого нет в душе противоречий.</p>
<p style="text-align: center;">МУДРОСТЬ</p> <p>Самый счастливый тот, кто имеет много знаний, все и всех понимает, проникает в суть вещей.</p>	<p style="text-align: center;">УМЕНИЕ ЛАДИТЬ С РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ</p> <p>Самый счастливый тот, кто умеет мирно уживаться, дружить с разными людьми.</p>
<p style="text-align: center;">ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ</p> <p>Самый счастливый тот, кого уважают коллеги по работе, кто имеет авторитет на работе, достиг успеха и признания.</p>	<p style="text-align: center;">ЦЕЛЬ В ЖИЗНИ</p> <p>Самый счастливый тот, кто имеет стремление чего-то добиться в жизни и знает, чего он хочет.</p>
<p style="text-align: center;">ОПТИМИЗМ</p> <p>Самый счастливый тот, кто умеет радоваться жизни, всегда весел, способен понимать шутки, никогда не падает духом.</p>	<p style="text-align: center;">ЧЕСТНОСТЬ</p> <p>Самый счастливый тот, кто честен по отношению к себе и другим, искренен в своих мыслях и чувствах.</p>
<p style="text-align: center;">РАБОТА</p> <p>Самый счастливый тот, кто имеет интересную, увлекательную работу, с удовольствием отдает ей свое время.</p>	<p style="text-align: center;">ЭРУДИЦИЯ</p> <p>Самый счастливый тот, кто стремится постоянно узнавать что-то новое, расширять свой кругозор, иметь высокую умственную культуру.</p>
<p style="text-align: center;">РАВЕНСТВО</p> <p>Самый счастливый тот, кто живет в стране, в которой предоставляются равные возможности для всех, независимо от национальности, сословия, веры.</p>	

РАЦИОНАЛИЗМ	
Самый счастливый тот, кто мыслит здраво и логично, принимает обдуманые, рациональные решения, всегда управляет своим поведением.	

ТЕМА 2. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Здоровье и болезнь. Третье состояние. Здоровье в иерархии потребностей человека. Индивидуальное и общественное здоровье. Критерии здоровья. Группы здоровья. Факторы, определяющие состояние здоровья. Зависимость здоровья от образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы риска. Критерии здорового образа жизни.

Раздел 2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

ТЕМА 1. Роль наследственности и среды в формировании здоровья.

Наследственность и среда. Здоровье родителей как предпосылки здоровья ребенка. Наследственные болезни. Конституция человека – биологический потенциал здоровья.

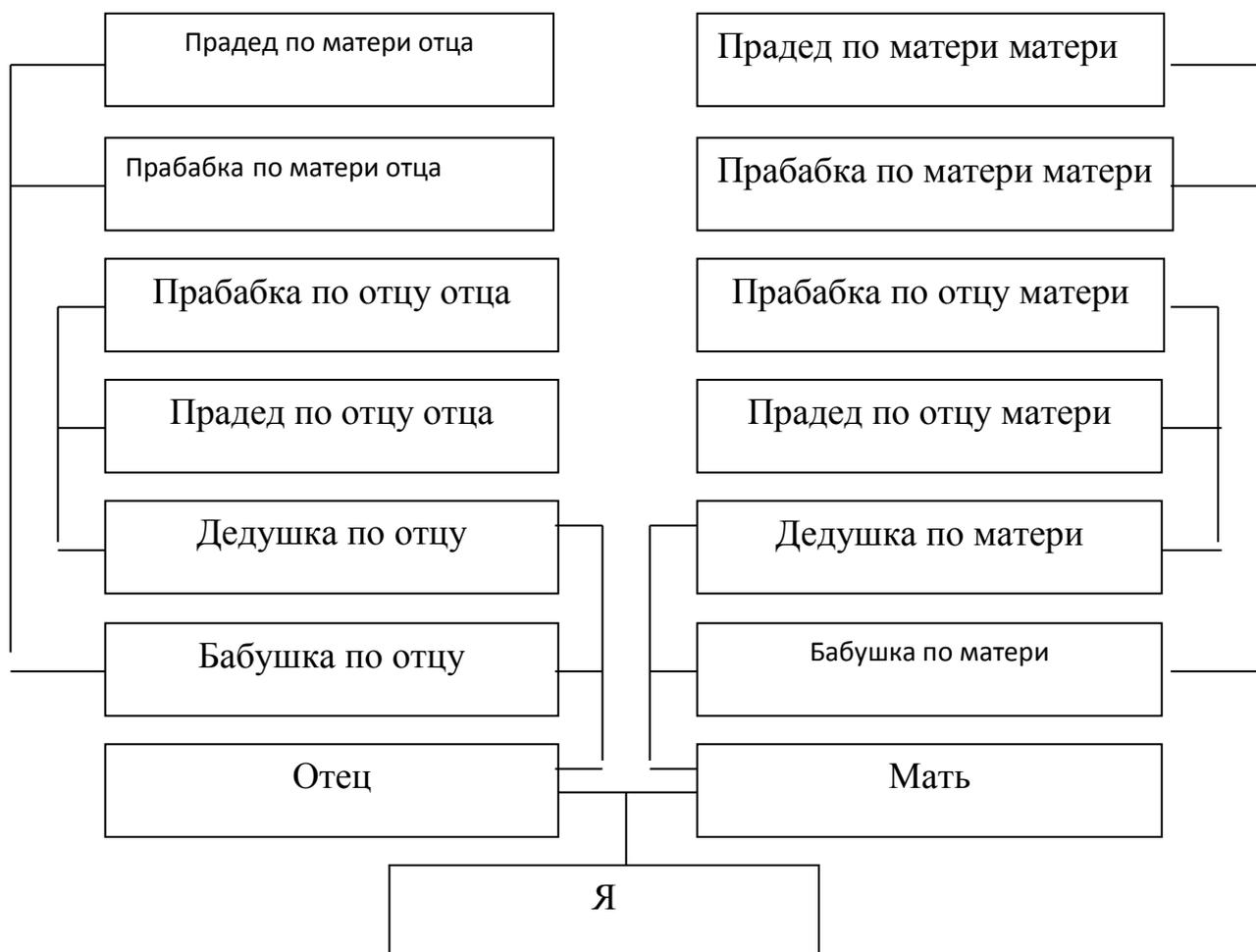
АНАЛИЗ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ И РАННЕГО РАЗВИТИЯ

Все морфологические, физиологические и во многом психологические признаки человека находятся под контролем генотипа – совокупности наследственного материала, полученного от родителей. Поэтому изучение родословной позволяет понять причины многих особенностей человека, в т.ч. и нарушений его здоровья. Однако становление признаков и их проявление в пределах генетических рамок зависят от конкретных условий, которые складываются в процессе индивидуального развития человека. Особенно важное значение для формирования здоровья человека имеют внутриутробный период развития, в котором формируются все признаки организма, и период раннего развития (до 3-х лет), во время которого наиболее сильное влияние оказывают родители и семья.

Практическая работа №2

1. Самоанализ родословной (по В.В. Максиму)

ОБОРУДОВАНИЕ: схема и текст в ПРИЛОЖЕНИИ 2. Схема «ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО СЕМЬИ»



1. Пользуясь схемой «Генеалогическое древо семьи», заполните вашу родословную, дайте характеристику вашим прямым родичам:

1. Фамилия, имя, отчество
2. Дата и место рождения
3. Род занятий
4. Состояние здоровья (если есть хронические заболевания – какие именно)
5. Если скончался (погиб) – когда и где похоронен.

2. Подумайте, какое здоровье получили вы от прямых родичей:

1. Общее состояние здоровья
2. Продолжительность жизни
3. Наследственные болезни и наследственные предрасположенности

Обратите внимание на частоту встречаемости одних и тех же признаков в одном вертикальном ряду, а также на встречаемость одного и того же признака в обоих вертикальных рядах (оба признака увеличивают

вероятность передачи вам этого признака). Помните о вероятностном характере наследования признаков!

Запишите ваши размышления. Примерно так:

Мои родственники по линии отца, в основном, _____. По линии матери, в основном, _____. Продолжительность жизни по линии отца примерно ___ лет, по линии матери ___ лет. По линии отца были ____ болезни, по линии матери _____. В целом моя наследственность _____.

3. Выясните семейные традиции укрепления здоровья, средства предупреждения болезней, наиболее удачные индивидуальные средства лечения (проверенные рецепты – самые лучшие!).

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ: составьте рассказ по вашему выбору на следующую возможную тему:

- семейные традиции;
- семейные легенды и истории с участием предков;
- исторические события (встречи с выдающимися людьми, участие в значительных событиях и др.);
- родственник, которого уважают в семье и которым гордится семья.

ТЕМА 2. Беременность и роды.

Влияние факторов среды на развитие зародыша и плода. Аборт и его последствия. Психогигиена периода беременности. Психогигиена родового периода. Осложнения родов и их последствия. Что должны знать родителя для рождения здорового ребенка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №3 : "Путешествие в тайну моего рождения»

«Путешествие в тайну рождения» (по материалам А.И. Захарова)

1. Выясните обстоятельства вашего появления на свет по следующим признакам:

1. Когда вы родились (число, день недели).
2. Где вы родились (время, место рождения; особые обстоятельства).
3. Каким(ой) вы родились (вес, рост, цвет глаз, цвет волос, другие особенности).

Запишите размышления о вашем появлении на свет. Какое влияние это могло оказать на ваше здоровье?

2. Выясните особенности раннего периода вашей жизни по следующим признакам:

1. Особенности психомоторного развития (когда начали держать головку, хватать предметы, впервые сели, начали ползать, встали на ножки, сделали первые самостоятельные шаги).

2. Особенности восприятия (когда начали поворачивать головку и реагировать на движения предметов, на голос матери, лицо матери и т.п.).
3. Как развивалась речь (плач, лепет, первые слова, связная речь).
4. Какие болезни были в ранний период жизни? Как их лечили (больница, домашнее лечение, антибиотики и т.п.)?
5. Вспомните или выясните любимые занятия, игрушки, сказку, книжку и т.п. Что вы помните из этого периода вашей жизни?

Составьте рассказ о себе в детстве. Хорошо приложить к нему ваши ранние фотографии.

Для учащихся младших классов (по Л.Г. Татарниковой)

Мое рождение: число, день недели..., время..., место моего рождения...

Погода..., мой вес..., мой рост..., цвет моих глаз..., цвет моих волос...

Мои навыки. Воспоминания родителей: моя первая улыбка..., поднимаю и поворачиваю голову..., хватаю предметы..., впервые сажусь..., ползаю..., встаю на ножки..., первые самостоятельные шаги...

Третий год жизни: мое любимое занятие и игрушки..., любимая песня или стихотворение..., любимая сказка..., любимая книжка...

Текст «ЧЕЛОВЕК ПЕРЕД РОЖДЕНИЕМ»

1 ДЕНЬ. Жизнь человека начинается с зачатия. В этот момент определяются такие характеристики ребенка, как пол, цвет волос, глаз, кожи, группа крови, размер ноги, таланты, вкус, интеллект, склонность к высокому или низкому росту и даже крепкое здоровье или склонность к некоторым заболеваниям. После зачатия - остановка менструаций у матери и будущий ребенок контролирует ее тело на время беременности.

18 ДНЕЙ. Начинает биться сердце, формируется мозг.

6 НЕДЕЛЬ. Образуется скелет ребенка. Уже функционируют почки печень, сердце. Может быть зафиксирована работа мозга. С помощью электроэнцефалографа могут быть записаны мозговые импульсы, показывающие, что человек жив.

7 НЕДЕЛЬ. Может ударить ножкой. Семинедельный ребенок плавает в околоплодной жидкости самостоятельно. Есть реакция на раздражители. Прослушивается сердцебиение.

9 НЕДЕЛЬ: Ребенок хватается рукой. Ультразвуковые исследования показывают, как дитя сосет палец, уже чувствует боль.

10 НЕДЕЛЬ. Работают все органы. Сформировались ручки и ножки. Ребенок дышит, глотает, переваривает и выделяет. Он очень чувствителен к боли, отворачивается от неприятных прикосновений и реагирует на шум.

Дальнейшее его развитие состоит в росте и созревании.

12 НЕДЕЛЬ. Ребенок способен совершать различные движения. Он поворачивает голову, подгибает ноги, сжимает кулачок, морщит брови,

зевает, находит рот и сосет пальчик, ощущает эмоциональное состояние матери и реагирует на него.

14 НЕДЕЛЬ. Чудо развития. У него все, как у взрослого. Длина маленького человечка – около 9 сантиметров.

16 НЕДЕЛЬ. Ребенок полностью сформирован.

18 НЕДЕЛЬ. Жизнеспособен только завтра? Нет, сегодня. Под жизнеспособностью понимают возможность выжить вне чрева матери.

19 НЕДЕЛЬ. Ребенок выжил! Во многих странах детей, родившихся на сроке беременности 20 – 22 недели, могут спасти!

40 НЕДЕЛЬ. Рождается ребенок – после 9 месяцев жизни в лоне матери.

ТЕМА 3. Влияние семьи на развитие и здоровье ребенка.

Влияние семьи на физическое и психическое состояние детей и формирование их характера. Семейное воспитание и развитие личности. Конфликтная и неполная семья. Личность конфликтных родителей.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4: « Анализ семейных отношений».

Дисгармоничные семьи – это жесткие системы, которые стремятся сохранить привычные стереотипы взаимодействия родителей и детей вне зависимости от внешних условий. В результате блокируются потребности самого слабого члена семьи (чаще всего – ребенка), и у него может возникнуть какое-либо заболевание. Он становится «носителем симптома», который позволяет удерживать старые сложившиеся отношения между членами семьи (по С.А. Кулакову). Поэтому гармоничные отношения в семье являются залогом здоровья ребенка.

«Рисунок семьи» (по Е.С.Романовой, О.Ф.Потемкиной)

ПРИМЕЧАНИЕ: Графический тест КРС («Рисунок семьи») очень хорошо известен в психодиагностике и имеет множество модификаций. Ниже предлагается наиболее доступный для педагога вариант. Педагогу следует помнить об опасности категоричных интерпретаций в психографических методиках!

ЗАДАЧИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕСТА: на основе выполнения изображения оценить особенности восприятия и переживаний ребенком отношений в семье.

МАТЕРИАЛ: лист белой бумаги, ручка, карандаш, ластик.

ИНСТРУКЦИЯ: «Нарисуй свою семью» (вар.1); «Нарисуй свою семью, где все заняты обычным делом» (вар.2); «Нарисуй свою семью так, как ты ее себе представляешь» (вар.3). Дальнейшая конкретизация инструкции не рекомендуется.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ: 15-30 минут.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ:

Особенности внутрисемейных отношений и эмоциональное самочувствие ребенка в семье можно определить по степени выраженности положительных эмоций у членов семьи, степени их близости (стоят рядом, взявшись за руки, делают что-то вместе). При интерпретации также обращают внимание на случаи, когда испытуемый рисует большую или меньшую семью, чем она есть на самом деле (чем больше несовпадений, тем больше неудовлетворенность существующей ситуацией). Рисунок также может передавать особенности состояния ребенка во время рисования: наличие сильной штриховки, большого количества стираний, маленькие размеры изображения часто свидетельствуют о неблагоприятном физическом состоянии, степени напряженности, скованности и т.п., тогда как большие размеры, применение ярких цветовых оттенков часто говорят о хорошем расположении духа, раскованности, отсутствии напряженности и утомления .

Список «ПРИЗНАКИ ГАРМОНИЧНОЙ СЕМЬИ»

1. Все члены семьи общаются между собой, умеют слушать друг друга. В спорах учитывается мнение каждого.
2. Между членами семьи разделяется ответственность и обязанности.
3. Члены семьи поддерживают друг друга, умеют распределить и выполнять обязанности другого в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).
4. В семье каждый ее член доверяет другим.
5. В семье уважают других людей, их вкусы, выбор друзей, времяпровождение.
6. В семье ее члены обладают общей системой ценностей.
7. Существуют семейные традиции, дети знают своих предков, свои корни.
8. Объединения между членами семьи динамичны и изменчивы.
9. Ценится чувство юмора, воспитывается позитивное отношение к жизни.
10. Уделяется внимание духовной жизни.
11. Уделяется время совместным развлечениям.
12. Поощряется совместный прием пищи.
13. Поощряется альтруизм (сделать что-либо безвозмездно для другого).
14. Создаются условия для личностного роста членов семьи.
15. Члены семьи не стесняются обращаться за помощью и поддержкой к другим людям в случае кризиса или появления проблем.

Раздел 3. ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТЕМА 1. Физический аспект здоровья

Двигательные потребности и способности. Физическое развитие и здоровье. Формирование потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании. Работоспособность и выбор оптимальных нагрузок. Самоконтроль физической активности.

Практическая работа №5:

1. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью измерения пульса (пульсометрия)

1. Прощупайте пульс друг у друга на лучевой артерии, расположенной ниже предплечья по направлению большого пальца.
2. Измерьте количество пульсовых ударов в минуту. Для этого сосчитайте количество пульсовых ударов за 15 сек. в положении сидя и умножьте на 4.
3. Сделайте вывод о тренированности вашей сердечно-сосудистой системы по таблице 1.

2. Проба с приседаниями или подскоками (по методике Янкелевича, 1975)

1. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (X_1)
2. Сделайте в течение 30 сек. 20 приседаний или 60 небольших, на 5 – 6 см, подскоков. Снова сосчитайте пульс (X_2).
3. Рассчитайте коэффициент тренированности K по формуле: $K = \frac{X_2 - X_1}{X_1} \times 100$
3. Сделайте вывод о тренированности вашей сердечно-сосудистой системы по таблице 2.

3. Индекс Робинсона («двойное произведение» в покое).

1. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (ЧСС).
2. Определите систолическое артериальное давление ($АД_c$) с помощью манометра.
3. Рассчитайте «двойное произведение» по формуле: $ДП = \frac{ЧСС \times АД_c}{100}$
4. Сделайте вывод о тренированности вашего сердца по таблице 3.

4. Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге)

1. В положении сидя сделайте глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (80% от максимального), закройте рот, зажмите пальцами нос и задержите дыхание.
2. В конце второго вдоха включите секундомер. Выключите его в начале следующего (вынужденного) вдоха. Запишите время задержки дыхания T_1 (сек).
3. Оцените соответствие функционального состояния вашей системы дыхания половозрастным нормам по таблице 4 и сделайте **ВЫВОД**.

5. Проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи)

ПРИМЕЧАНИЕ: если проба проводится сразу за пробой Штанге – необходим отдых 5 – 7 минут.

Проба выполняется аналогично пробе Штанге, только задержка дыхания (и соответственно включение секундомера) начинается в конце второго выдоха. Запишите время задержки дыхания (T_2) в начале следующего (вынужденного) вдоха.

6. Комбинированная проба (проба Серкина)

1. Определите время задержки дыхания на вдохе в положении сидя t_1 .
 2. Сделайте 20 приседаний в течение 30 сек.
 3. Повторите задержку дыхания аналогично п.п 1 и запишите время t_2 .
 4. Стоя отдохните 1 мин.
 5. Повторите задержку дыхания t_3 .
- По таблице 5 определите состояние тренированности функции вашего дыхания и сделайте **ВЫВОД**.

7. Определение адаптационного потенциала (по методике Р.М. Баевского, 1988)

1. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (ЧСС).
 2. Измерьте систолическое и диастолическое артериальное давление (AD_c , AD_d).
 3. Определите ваш адаптационный потенциал (АП) по формуле:
$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times AD_c + 0,008 \times AD_d + 0,014 \times B + 0,009 \times MT - 0,009 \times P - 0,27,$$
где B – возраст, число лет; MT – масса тела, кг; P – рост, см.
 4. Сделайте вывод о функциональном состоянии вашего организма по таблице 6.
- ОБЩИЙ ВЫВОД:** на основании выполнения заданий сделайте общий вывод о функциональных резервах вашего организма и его адаптационных возможностях.

Таблица 1. Ориентировочные показатели пульсометрии, уд./мин.

Мужчины	Женщины	Уровень тренированности
50 – 59	55 – 64	Отличная
60 – 69	65 – 74	Хорошая
70 – 79	75 – 84	Посредственная
80 и более		Плохая

Таблица 2. Ориентировочные показатели коэффициента тренированности

K, %	Уровень тренированности
25 и менее	Отличная
26 – 50	Хорошая
51 – 75	Удовлетворительная
76 и более	Плохая
100 и более	Чрезмерная детренированность, высокая возбудимость сердца или заболевание

Таблица 3. Ориентировочные показатели «двойного произведения» (ДП)

Возраст, лет	ДП			Возраст, лет	ДП		
	больше средн.	средн.	меньше средн.		больше средн.	средн.	меньше средн.
7	80	92	100	13	73	86	90
8	76	89	98	14	74	86	91
9	73	86	95	15	75	87	93
10	70	88	100	16	76	88	94
11	70	86	98	17	75	86	90
12	77	86	99				

Таблица 4. Ориентировочные показатели пробы Штанге и Генчи, сек.

Возраст, лет	Мальчики		Девочки		Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	T ₁	T ₂	T ₁	T ₂		T ₁	T ₂	T ₁	T ₂
5	24	12	22	12	11	51	24	44	20
6	30	14	26	14	12	60	22	48	22
7	36	14	30	15	13	61	24	50	19
8	40	18	36	17	14	64	25	54	24
9	44	19	40	18	15	68	27	60	26
10	50	22	50	21	16	71	29	64	28

Таблица 5. Ориентировочные показатели пробы Серкина, сек.

Задержка дыхания, сек			Состояние системы дыхания
t ₁	t ₂	t ₃	
60 и более	30 и более	более 60	Здоровые тренированные
40 – 55	15 – 20	35 – 55	Здоровые нетренированные
20 – 35	12 и более	24 и более	Лица со скрытой недостаточностью кровообращения

Таблица 6. Показатели адаптационного потенциала

Адаптационный потенциал (баллы)	Уровень функционального состояния	Характеристика уровня функционального состояния
Менее 2,1	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
2,11 – 3,2	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21 – 4,3	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
Более 4,31	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма

СЕМИНАР. Движение для здоровья

Характеристика оздоровительных систем физических упражнений: аэробика, шейпинг, система Купера, стретчинг, восточные системы и др. Возрастные особенности применения оздоровительных систем физических упражнений.

ТЕМА 2. Здоровое питание.

Законы питания. Классическая теория сбалансированного питания и ее критика. Проблемы современного питания. Теория адекватного питания (А.М. Уголев). Оптимизация питания. Режим питания. Психология питания. Культура питания. Профилактика и первая помощь при пищевых отравлениях.

Практическая работа №6:

Изучение статуса питания

А). Расчет массо-ростовых индексов

1. Запишите ваш возраст, фактическую массу тела в кг (М) и рост (Р) в см.

Например: *Возраст* ___ лет. *Фактическая масса тела* ___ кг. *Рост* ___ см.

2. Рассчитайте должную массу тела ($M_{\text{необх.}}$) по формуле:

$$M_{\text{необх. (муж.)}} = P - \left(100 + \frac{P-100}{20}\right); \quad M_{\text{необх. (жен.)}} = P - \left(100 + \frac{P-100}{10}\right);$$

Сравните фактическую и должную массу и запишите результат. Например:

Мой возраст 17 лет, фактическая масса тела 58 кг, рост 165 см.

$$M_{\text{необх. (жен.)}} = 165 - \left(100 + \frac{165-100}{10}\right) = 58,5 \text{ кг. } \textit{Моя фактическая масса тела}$$

соответствует должной.

2. Рассчитайте массо-ростовой индекс Брока по формуле: $MPI = \frac{M}{P-100}$

Сравните ваш показатель со средневозрастной нормой МРИ = 0,9 – 1,1 и запишите результат. Например:

$$\text{Мой МРИ} = \frac{58}{165 - 100} = 0,9, \text{ что соответствует средневозрастной норме.}$$

4. Рассчитайте индекс Кетле по формуле: $ИК = \frac{M}{P^2}$, где М – масса (кг), Р – рост(м). Сравните ваш показатель со средневозрастной нормой в таблице 6 и запишите результат. Например:

$$\text{Мой ИК} = \frac{58}{1,65^2} = 21,5 \text{ кг/м}^2, \text{ что соответствует средневозрастной норме.}$$

5. Запишите вывод о соответствии массы вашего тела рекомендуемым нормам (с учетом морфотипа, практическая работа 5). Например:

Масса моего тела _____ по сравнению с рекомендуемыми нормами. Мой морфотип _____. Следовательно, _____.

Б). Определение наличия микросимптомов витаминной недостаточности

1. Опишите наличие или отсутствие у вас микросимптомов витаминной недостаточности:

- сухость кожи и шелушение;
- снижение упругости кожи;
- пигментация кожи;
- гиперкератоз (сыпь и шелушение кожи);
- фолликулярный гиперкератоз (ороговение кожи, шероховатость, "узелки");
- хейлоз (набухание и трещины губ);
- опухлость и кровоточивость десен;
- отечность и исчерченность языка;
- сухость конъюнктивы;
- истонченность, ломкость, выпадение волос;
- опрелости;
- повышенное слюноотделение.

Примерно так:

У меня есть следующие симптомы витаминной недостаточности: _____.

2. Определите статус вашего питания на основании выявленных показателей. Составьте программу изменения двигательной активности и рациона питания, если в этом есть необходимость.

СЕМИНАР. Традиционные и нетрадиционные системы питания

Мудрость принципов рационального питания для поддержания здоровья человека. Очищение организма как элемент оздоровительных систем. Вегетарианство. Питание «на грани». Сыроедение. Критический анализ различных систем питания. Воздержание от пищи и воды в религиях мира. Действие голода на организм. Возможные осложнения при голодании.

ТЕМА 3. Интеллектуальный аспект здоровья.

Понятие об интеллекте. Норма и отклонения в интеллектуальном развитии. Интеллектуальный возраст. Одаренность. Трудности обучения и здоровье ребенка. Влияние индивидуально-типологических особенностей (типа высшей нервной деятельности, билатеральной асимметрии, сенсорного восприятия) на обучаемость.

Для учащихся младших классов

Методика Ю.З. Гильбуха

Ученикам предлагается на протяжении 5 мин. как можно быстрее ставить точки в каждую клеточку листа из школьной тетради, ряд за рядом. Начало и конец работы определяются соответствующими командами («Приготовились. Начали!... Стоп! Прекратили работу!»). Затем ученики подсчитывают количество заполненных рядов. Зная длину ряда (32 клетки), делают они это довольно быстро. Методика позволяет выявить скрытые резервы учебного темпа.

Для учащихся младших классов

Методика Ю.З. Гильбуха

Учитель предлагает детям – как своеобразное состязание – писать в тетради на протяжении 3 мин. латинскую букву «S», образец которой они видят на доске. Затем дается другая команда – переключиться на букву «Ч», которая имеет противоположную конфигурацию. Потом, через такой же интервал – третья команда: писать обе буквы (в течение опять-таки 3 мин.) поочередно. Ученики сами подсчитывают результаты своих действий. Делается это в три этапа. Первый – определение разницы между количеством букв, написанных во время выполнения первого и второго заданий, второй – между выполнением второго и третьего задания. На третьем этапе обе разности суммируются. Чем больше полученная сумма – тем выше инертность нервно-психических процессов.

ТЕМА 4. Эмоциональный аспект здоровья

Эмоции и стресс. Понятие о психогигиене и психопрофилактике. Приемы стимуляции и релаксации. Формирование образа оптимального психического состояния. Выработка индивидуального стиля саморегуляции. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, самогипноз, медитативные техники и др. Формирование индивидуального стиля психосаморегуляции.

Детям предлагается оценить свое состояние с помощью цвета. Необходимо оговорить, что обозначает каждый цвет. Для этого можно использовать круг цветовосприятия Гете (по А.Н. Лутошкину):

Красный – активное, восторженное настроение

Оранжевый – радостное, теплое настроение

Желтый – светлое, приятное настроение

Зеленый – спокойное, ровное настроение

Синий – грустное, печальное настроение

Фиолетовый – тревожное, тоскливое настроение

Черный – крайняя степень неудовлетворения.

Для этой же цели можно применять «Салют» или «Букет». Для этого необходимо изготовить схему салюта или букета. Дети прикрепляют цветные квадратики (звездочки, цветочки и т.п.) на схему в соответствии со своим настроением. Необходимо напоминать, чтобы каждый взял только один знак!

Б). «Планеты»

Ребенку дают лист бумаги, разделенный на три сектора. В одном изображен плачущий месяц, в другом – улыбающееся солнце, в третьем – спокойная звезда. Ребенок записывает свою фамилию или ставит условную метку в том секторе, который соответствует его настроению.

В). «Это я»

Детям предлагают из трех карточек с рисунками лица («рожицы») выбрать ту, которая соответствует их настроению.

ТЕМА 5. Социальный и нравственный аспекты здоровья.

Мотивационные основания здоровья: характер воспитания, традиции, обычаи, влияние литературы и искусства. Ответственность человека за свое здоровье и здоровье окружающих. Роль самопознания и самовоспитания в развитии личности. Культура общения как средство диалогического взаимодействия. Этикет и его роль в общении между людьми.

СЕМИНАР. Нравственный компонент здоровья россиянина.

Основы православного учения о человеке: христианские критерии духовности. Характеристика тоталитарных сект, их способы воздействия на личность и здоровье. Безнравственность и деградация личности.

ТЕМА 6. Репродуктивный аспект здоровья.

Полоролевая функция. Любовь как высшее человеческое чувство. Половое воспитание мальчиков и девочек. Принятие решений: проблема выбора. Сексуальная культура и здоровье. Планирование семьи и контрацепция. Половые преступления: половая связь против воли. Городской подростковый гинекологический центр "Ювента": бесплатная анонимная помощь и просвещение подростков. Венерические заболевания. СПИД. Городской центр профилактики и борьбы со СПИДом: работа с учащимися и населением.

ТЕМА 7. Наркотики и здоровье.

Действие наркотиков на организм : пристрастие и зависимость. Аддиктивное поведение. Легальные и нелегальные наркотики. Курение как угроза здоровью. Преодоление курения. Действие алкоголя на организм. Предупреждение детского и подросткового алкоголизма. Токсикомания. Отравления лекарственными препаратами. Нелегальные наркотики: факторы риска, профилактика и преодоление наркомании. Наркологические службы города: работа с подростками.

Раздел 4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

ТЕМА 1. Факторы среды и их воздействие на организм.

Биосфера – единый организм. Экологические императивы и экологическая нравственность. Вода, солнечная радиация, почва, живые организмы как факторы биосферы. Климат и адаптация. Экология Смоленска. Человек как отражение космоса. Адаптация и биоритмы. Индивидуальные и возрастные особенности суточных биоритмов.

Практическая работа № 6

1. Изучение индивидуального характера суточной изменчивости уровня бодрствования (по методике Д. Хорна-О.Эстерберга в модификации А.А. Путилова)

ИНСТРУКЦИЯ: «Восемь вопросов теста 1 нацелены на определение режима активности, которому вы отдадите предпочтение в той или иной ситуации. Выберите номер того ответа, который вам больше всего подходит».

1. Выберите номера ответов на каждый вопрос теста 1 и запишите их себе в тетрадь.

2. Сосчитайте сумму цифр, соответствующих вашим ответам. Определите ваш характер суточной изменчивости уровня бодрствования по следующим показателям:

Больше 32 баллов – типичная «сова» (вечерний тип)

28 – 32 балла – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип)

21 – 27 баллов – «голубь» (промежуточный, дневной тип)

16 – 20 баллов – умеренный «жаворонок» (утренне-дневной тип)

меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип).

Самооценка приспособительных возможностей сон-бодрствование (по методике А.А. Путилова)

ИНСТРУКЦИЯ: «На каждое утверждение теста 2 старайтесь дать однозначный ответ «да» или «нет».

3. Дайте ответы на все вопросы теста 2.

4. Оцените ваши приспособительные возможности сон-бодрствование по следующим показателям:

Если вы ответили трижды «да» на утверждения 1 – 3, то вы «жаворонок», если ни разу – то вы «сова».

Если вы трижды ответили «да» на утверждения 1 – 3 и не больше 1 раза на утверждения 4 – 5, то вы типичный вечероспящий тип. Если не больше 1 раза ответили «да» на утверждения 1 – 3 и трижды – на утверждения 4 – 6, то вы типичный утроспящий тип.

Если вы ответили «да» на оба утверждения 7 – 8, то вы способны легко бодрствовать в необычное время суток, если же ни разу, то это дается вам с трудом.

Если на высказывания 1 – 8 вы 7 – 8 раз ответили «да», то вы типичный малоспящий тип, если не больше 1 – 2 раз – типичный многоспящий.

Если вы ответили «да» на оба утверждения 9 – 10, то вы способны легко засыпать в необычное время суток, если же ни на одно – это дается вам непросто.

Если вы трижды ответили «да» на утверждения 11 – 13, то у вас хороший сон, если ни разу, то плохой.

Если, отвечая на все 13 утверждений, вы не менее 10 раз ответили «да», то приспособительные возможности вашего цикла сон-бодрствование очень велики. Если же вы ответили «да» всего 1 – 4 раза, то приспособительные возможности вашего цикла низкие, и вам нужно серьезно заботиться о том, чтобы улучшить ваш режим дня и следить за его соблюдением.

Опишите приспособительные возможности вашего цикла сон-бодрствование и составьте оптимальный для вас режим дня.

Некоторые гигиенические требования к режиму дня учащихся:

Возраст учащихся	Учебная работа	Пребывание на воздухе	Сон (час.)
6 лет	2 часа	4,0 часа	11-10,5 и 1,5-2 днем
7-8 лет	2,5 часа	3,5 часа	11,0-10,5 и 1,5 днем
9-10 лет	3,5 часа	3,5 часа	11,0-10,5
11 лет	4,5 часа	3,0 часа	10,5

Тест 1 «Сова или «жаворонок»?»

Вопросы	Ответы
1. Вам пришлось лечь спать на 4 часа позже обычного. Длительность вашего сна никто не ограничивает. Сможете ли вы проснуться позже обычного времени и насколько?	Не смогу, проснусь как обычно....1 Проснусь позже на час.....2 Проснусь позже на 2 часа.....3 Проснусь позже на 3 часа.....4 Проснусь позже на 4 часа.....5
2. В течение недели вы ложились спать и вставали, когда хотели. Сколько времени вам потребуется, чтобы теперь уснуть в 11 часов вечера?	10 минут или даже меньше.....1 15 минут.....2 полчаса.....3 около часа.....4 больше часа.....5
3. Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, какой будет динамика вашей физической активности и работоспособности?	С вечерне-дневным пиком.....5 С дневным пиком.....4 С утренним и вечерним пиками...3 С утренне-дневным пиком.....2 С утренним пиком.....1
4. Представьте, что вы оказались на необитаемом острове. У вас есть наручные часы. Когда бы вы хотели, чтобы на вашем острове светало?	В 9 часов утра или еще позже.....5 В 8 часов утра.....4 В 7 часов утра.....3 В 6 часов утра.....2 В 5 часов утра или еще раньше.....1
5. В течение недели вы ложились спать и вставали, когда хотели. Завтра вы хотели бы проснуться в 7 часов утра. Разбудить вас некому. В какое время вы проснетесь?	Раньше 6.30 утра.....1 Между 6.30 и 6.50 утра.....2 Между 6.50 и 7 часами утра.....3 Между 7 и 7.10 утра.....4 После 7.10 утра.....5
6. Ежедневно в течение 3 часов вы должны выполнять сложное задание (оно потребует напряжения всех ваших сил и внимания). Какие часы вы бы выбрали для этой работы?	С 8 до 11 часов утра.....1 С 9 часов утра до 12 часов дня.....2 С 10 часов утра до часа дня.....3 С 11 часов утра до 2 часов дня....4 С 12 до 3 часов дня.....5

7. Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?	Только после сна.....	5
	После сна и после обеда.....	4
	В послеобеденное время.....	3
	После обеда и перед сном.....	2
	Только перед сном.....	1
8. Когда вы вольны спать сколько хотите, в какое время вы обычно просыпаетесь?	В 11 часов утра или позже.....	5
	В 10 часов утра.....	4
	В 9 часов утра.....	3
	В 8 часов утра.....	2
	В 7 часов утра или раньше.....	1

Тест 2. Цикл сон – бодрствование

1. Практически всегда я знаю, что проснусь утром вовремя.
Да, практически всегда.
2. Если я в будни просыпаюсь рано, то в выходные дни я всегда просыпаюсь рано.
Да, рано.
3. Я крайне редко просыпаюсь с неприятной мыслью, что уже пора вставать.
Да, крайне редко.
4. Часто к вечеру я чувствую себя бодрее, чем утром.
Да, часто.
5. Мне редко хочется спать поздним вечером.
Да, редко.
6. Если работа интересная, я охотно соглашусь работать ночью.
Да, охотно.
7. Я легко сдвигаю время сна и бодрствования и на более ранние, и на более поздние часы.
Да, легко.
8. Если я недосыпаю, это слабо влияет на мое самочувствие.
Да, слабо.
9. Недостаток ночного сна я вполне могу восполнить послеобеденным сном.
Да, вполне.
10. Если я прилягу днем, то, пожалуй. Смогу быстро уснуть.
Да, пожалуй, смогу.
11. Бывает, я легко засыпаю после волнений и переживаний.
Да, бывает.
12. Обычно ночью я сплю как убитый.
Да, обычно.
13. Если я проснусь под утро, я без труда смогу снова уснуть.
Да, без труда.

ТЕМА 2. Семинар. Взаимодействие человека со средой и резервы здоровья

Резервы организма. Резервы здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Закаливание, его принципы, основные системы.

Водолечение. Гидротермальные процедуры. Лечение медом, соками и настоями. Активные точки и энергетические каналы организма. Рефлексотерапия и массаж. Фитофилактика и фитотерапия в России и за рубежом. Лекарственные растения; правила сбора и хранения, дозировки.

Раздел 5. МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 1. Экстремальные ситуации и безопасность человека.

Понятие об экстремальной ситуации. Экстремальные ситуации в быту и на транспорте. Экстремальные ситуации криминогенного характера. Оценка и прогнозирование опасной ситуации. Самооборона: способы, средства и ее пределы. Формы внеколлективного поведения людей. Толпа и ее виды. Групповая психология. Меры безопасности при нахождении в толпе. Правила поведения и действия в экстремальных ситуациях.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. Отработка навыков поведения в экстремальных ситуациях*

ТЕМА 2. Первая медицинская помощь при травмах и несчастных случаях

Первая помощь при ушибах и переломах. Первая помощь при ранениях и кровотечениях; при ожогах и отморожениях; при отравлении газом, ядохимикатами, кислотами и щелочами; при тепловом и солнечном ударе; при укусе бешеными животными.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА. Формирование навыков оказания первой медицинской помощи. Наложение повязок и жгутов*