

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11» г. Альметьевска Республики Татарстан

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №11»
Э.И.Насртдинова
« 28 » августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеклассной работе
(система классных часов)
«Здоровье»
5 - 11 класс

Составитель: Вдовина С.А.
Программа разработана на основе программы «Здоровье»
Автор: В.Н.Касаткина.

Статус документа

Образовательная программа основного общего образования (V-XI классы) по Основам здорового образа жизни создана на основе Примерной программы основного общего образования, допущенной Министерством образования РФ. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения русского языка, которые определены стандартом.

Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа по основам здорового образа жизни в 5 – 11 классе рассчитана на 35 часов из расчета 1 час в неделю. За основу программы взята междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений В.Н.Касаткина, рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования министерства образования Российской Федерации. Программой предусматривается изучение учащимися теоретических основ здорового образа жизни. Уделено внимание правовому воспитанию учащихся, получению ими основ медицинских знаний. Для повышения образовательного уровня и получения навыков по практическому использованию полученных знаний предусматривается выполнение ряда практических работ и тренингов.

Основная идея курсов по основам здорового образа жизни – показать учащимся, что их содержание актуально, поскольку позволяет лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме в период спортивных мероприятий, учебных занятий, сна, отдыха, подготовки домашних заданий и др.

Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению болезненного или рискованного поведения.

Цели:

- содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
- продемонстрировать многогранную природу здоровья;
- сформировать у школьника представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
- сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранения здоровья.

Задачи:

- Разработка и реализация представлений о сущности здоровья, построение диагностических моделей и методов его оценки;
- Количественная оценка уровня здоровья практически здорового человека, его прогнозирование, характеристика образа и качества его жизни;
- Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивидом в целях укрепления здоровья;
- Реализация индивидуальных оздоровительных программ, профилактика заболеваний, оценка эффективности оздоровительных мероприятий;
- овладения методами современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в самостоятельных занятиях физической культурой;
- укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);
- Приобретение компетентности в физкультурнооздоровительной сфере:
 - позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни;
 - представление об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях;
 - умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий, планировать их содержание и осуществлять контроль над функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- Приобретение навыков в оздоровительно-реабилитационной сфере:
 - профилактика утомления (комплексы общеразвивающих, специальных и дыхательных упражнений, гимнастика для глаз, упражнения на расслабление);

- предупреждение травматизма, приёмы оказания первой доврачебной помощи, простейшие приёмы гигиенического и спортивного массажа (самомассажа), знание основ гигиены;

- знание приёмов аутогенной тренировки и релаксации для снятия утомления и повышение работоспособности.

Программно-методическое обеспечение курса «Здоровье» включает:

- междисциплинарную программу «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений (утверждена Министерством образования и здравоохранения Российской Федерации 2001-2003 гг., опубликована - *Вестник образования России, 2001, № 12*):

- учебно – методическое пособие для учителей 1 -11 классов Здоровье. (Под редакцией В,Н.Касаткина, Л.А.Щеплякиной. Казань:ЗАО «Новое знание», 2012);

- тематическое сетевое планирование к междисциплинарной программе «Здоровье» 5 -11 классы (Составители: А.П.Давыдова, С.С. Кузина \ Специальный выпуск журнала Просвещение: Проблемы и перспективы. «Здоровье человека и окружающая среда». / №1, 2008г., Пенза. Приложение № 1;

- перечень практических работ и тренингов. Приложение № 2;

- практикум к разделу «Гигиена питания» (5-11) классы Приложение № 3;

- дневник здоровья для учащихся (Составители: А.П.Давыдова, С.С. Кузина, Пенза, 2009г.) Приложение № 4

Программа «Здоровье» 5-11 классы рассчитана на 245 часов (35 часов в каждом классе). Программа «Здоровье» начинается с первого класса и продолжается на всех ступенях школы. Каждая ступень реализует данную программу на более высоком уровне и формирует более глубокое понимание мер по охране и укреплению здоровья.

Структура и содержание междисциплинарной программы «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений включает широкий спектр интегрирующей здоровьесберегающей тематики, обеспечивает использование современных педагогических технологий, проектной деятельности, коллективных форм учения, диалоги, дискуссии и др., представлена следующими разделами:

5 -9классы:

Введение (1 час)

Раздел 1. Самопознание (3 часа)

Раздел 2. Я и другие (6 часов)

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов)

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа)

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (7 часов)

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа)

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3 часа)

Обобщение (1 час). Моё здоровье – моё богатство!

10 -11 классы:

Введение (1 час)

Раздел 1. Самопознание (5 часов)

Раздел 2. Я и другие (6 часов)

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (5 часов)

Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа)

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)

Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа)

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3 часа)

Обобщение (1 час). Моё здоровье – моё богатство

В преподавании курса «Здоровый образ жизни» можно использовать материалы программ и методических пособий региональных здоровьесберегающих курсов по выбору. Например:

- «Здоровье человека и окружающая среда». 9 класс,
- «Здоровье – твоё богатство». 9 класс,
- «Тайны мозга». 9 класс,
- «Основы медицинских знаний». 11 класс,
- Экология Пензенского края. 9 -10 классы;
- «Зелёное строительство». 6-9 классы,
- «Человек в окружающей среде». 9 класс.

Основная идея курсов по основам здорового образа жизни – показать учащимся, что их содержание актуально, поскольку позволяет лучше понять физиологические процессы, происходящие в организме в период спортивных мероприятий, учебных занятий, сна, отдыха, подготовки домашних заданий и др.

Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению болезненного или рискованного поведения

Желаемым результатом работы педагогов, реализующих программы обучения здоровью, является здоровый образ жизни, разумное здоровьесберегающее поведение молодых людей.

Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений

(Вестник образования России, 2001, № 12, Здоровье. Учебно – методическое пособие для учителей 1 -11 классов Под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А.Щеплякиной. Казань: ЗАО «Новое знание», 2012)

Тематическое планирование (5-9 классы)

№ урока	Темы учебных разделов и занятий				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Введение (1час). Предмет, задачи и перспективы курса «Здоровье»				
Раздел 1. Самопознание (3 часа)					
2	<i>Телосложение.</i> Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Особенности телосложения человека. <i>Практическая работа.</i> Антропометрия (подсчёт пульса, измерение роста, массы тела, объёма грудной клетки)	<i>Телосложение.</i> Индивидуальные особенности строения и развития тела человека. Врождённые аномалии в строении тела человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на гибкость	<i>Телосложение.</i> Ткани. Органы, системы органов человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на координацию движений	<i>Телосложение.</i> Особенности функционирования различных систем органов человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на силу	<i>Телосложение.</i> Саморегуляция систем органов человека. <i>Практическая работа.</i> Тесты на выносливость
3	<i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Основные системы организма (дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и др.)	<i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Функции основных систем органов как условие сохранения гомеостаза	<i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Взаимосвязь строения и функций основных систем органов	<i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Физиологические процессы, протекающие в организме в различные периоды взросления	<i>Гомеостаз как условная форма состояния организма.</i> Взаимосвязь физиологических и психических процессов в период полового созревания
4	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Самооценка. Какие факторы на неё влияют	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Стресс, его психологические и	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Кризисы развития в период взросления	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Биологические основы поведения. Половые	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Взаимосвязь физического и

		физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	(кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия)	различия в поведении людей	психологического здоровья
Ожидаемый результат (ученик должен)					
	Знать особенности телосложения человека. Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса и др.). Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки.	Понимать индивидуальные особенности строения тела. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других. Уметь распознавать такие состояния, как страх, высокая тревожность, агрессия, мысли о самоубийстве	Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, труда, отдыха, питания, тепловой режим. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях	Иметь представление о физиологической норме. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения	Уметь различать отклонения от собственной физиологической нормы. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Избегать рискованных для здоровья форм поведения
Раздел 2. Я и другие (6 часов)					
5	<i>Положение личности в группе.</i> Рольевые позиции в группе	<i>Положение личности в группе.</i> Типологизация групп	<i>Положение личности в группе.</i> Референтные группы	<i>Положение личности в группе.</i> Формальные и неформальные группы	<i>Положение личности в группе.</i> Роль лидера в формальной и неформальной группе
6	<i>Базовые компоненты общения.</i> Внимание. Слушание	<i>Базовые компоненты общения.</i> Произвольное и произвольное внимание. Активное слушание	<i>Базовые компоненты общения.</i> Виды и формы общения	<i>Базовые компоненты общения.</i> Вербальное и невербальное общение	<i>Базовые компоненты общения.</i> Особенности общения подростков в группе
7	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Критика и её виды	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Способы реагирования на критику	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Отношения между мальчиками и	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Конфликты с родителями, друзьями,	<i>Межличностные взаимоотношения.</i> Взаимовлияние людей. Способы

			девочками	учителями	конструктивного решения конфликтных ситуаций
8	<i>Тактика взаимодействия.</i> Сотрудничество, невмешательство	<i>Тактика взаимодействия.</i> Диктат	<i>Тактика взаимодействия.</i> Конструктивная критика, поддержка, убеждение	<i>Тактика взаимодействия.</i> Конфронтация	<i>Тактика взаимодействия.</i> Групповое давление. Способы манипулирования людьми
9	<i>Тренинг.</i> Умение определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели	<i>Тренинг.</i> Умение применять правила коммуникации в модельной ситуации	<i>Тренинг.</i> Умение принимать самостоятельное решение	<i>Тренинг.</i> Определение степени конфликтности	<i>Тренинг.</i> Умение противостоять групповому давлению
10	<i>Рольевые позиции в семье.</i> Человек в семье	<i>Рольевые позиции в семье.</i> Семья и её функции	<i>Рольевые позиции в семье.</i> Права и обязанности ребёнка в семье	<i>Рольевые позиции в семье.</i> Психологический климат семьи	<i>Рольевые позиции в семье.</i> Правовые аспекты семейного взаимодействия

Ожидаемый результат (ученик должен)

	Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор. Понимать структуру собственной семьи	Уметь критиковать, хвалить, принимать похвалу. Осознавать рольевую позицию каждого члена семьи, её естественной трансформации во времени	Иметь навык принятия самостоятельного решения. Иметь навыки выхода из группы	Уметь аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями	Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе
--	--	--	--	---	---

Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (7 часов)

11-12	<i>Гигиена тела.</i>	<i>Гигиена тела.</i>	<i>Гигиена тела.</i>	<i>Гигиена тела.</i>	<i>Гигиена тела.</i>
-------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

	Особенности кожи, микрофлора кожных покровов, запахи тела. Уход за кожей лица, рук. Уход за ногами	Правила выбора гигиенических средств по уходу за телом. Уход за ногтями	Типы волос. Уход за волосами. Пользование предметами личной гигиены	Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены. Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами	Правила личной гигиены подростков. Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях
13	<i>Гигиена полости рта.</i> Средства гигиены полости рта	<i>Гигиена полости рта.</i> Выбор зубной щётки, зубной пасты	<i>Гигиена полости рта.</i> Заболевание зубов, дёсен; меры их профилактики	<i>Гигиена полости рта.</i> Питание и здоровье зубов	<i>Гигиена полости рта.</i> Профилактические осмотры у стоматолога
14-15	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Режим учёбы, отдыха и сна. <i>Практическая работа.</i> Составление режима дня, с учётом возрастных особенностей	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Признаки утомления и методы его снятия. Сон как наиболее эффективный отдых	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Периоды работоспособности	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе, квартире
16-17	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытьё рук, ношение маски и т.д.	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей инфекционных заболеваний	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Основные инфекционные заболевания. Правила поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Механизмы защиты организма. Иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления. Профилактика	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> Эпидемии. Пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём
Ожидаемый результат (ученик должен)					

	Иметь навыки гигиены. Уметь выбрать зубную щётку, зубную пасту. Уметь составить усреднённый режим дня на неделю и следовать ему. Иметь уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями	Уметь подобрать гигиенические средства по уходу за телом. Менять зубную щётку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности	Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены. Уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта. Иметь навыки снятия утомления с глаз	Иметь потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год. Своевременно определять субъективные признаки переутомления	Соблюдать правила ухода за своей кожей. Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома
Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа)					
18-19	<i>Питание – основа жизни.</i> Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Ядовитые грибы и растения	<i>Питание – основа жизни.</i> Значение для здоровья основных пищевых веществ. Режим питания	<i>Питание – основа жизни.</i> Молочные и кисломолочные продукты питания. Их значение для здоровья. Пищевые риски, опасные для здоровья	<i>Питание – основа жизни.</i> Энергетическая ценность продуктов питания. Физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Значение овощей и фруктов в рационе человека	<i>Питание – основа жизни.</i> Традиции национальной кухни. Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье
20-21	<i>Гигиена питания.</i> Правила хранения продуктов и блюд. <i>Практическая работа.</i> Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Правила ухода за	<i>Гигиена питания.</i> Болезни, передаваемые через пищу. <i>Практическая работа.</i> Оценка правильности и срока хранения продуктов по упаковке. Индивидуальная непереносимость отдельных продуктов и	<i>Гигиена питания.</i> Сервировка стола, оформление блюд. <i>Практическая работа.</i> Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке. Режим питания в течение рабочего дня	<i>Гигиена питания.</i> Значение режима питания в сохранении здоровья. <i>Практическая работа.</i> Составление индивидуального меню на неделю с учётом физиологической нормы в потреблении	<i>Гигиена питания.</i> Питание во время экзаменов, в походах. <i>Практическая работа.</i> Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания.

	посудой. Средства ухода за посудой	блюд		питательных веществ. Традиции приёма пищи в разных странах	Правила поведения в местах общественного пользования
Ожидаемый результат (ученик должен)					
	Уметь различать ядовитые и неядовитые ягоды и грибы. Иметь навык оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением	Уметь организовать собственное питание в течение рабочего дня. Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке	Уметь избегать пищевые факторы риска, опасные для здоровья. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды	Уметь составить индивидуальное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма	Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание
Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (7 часов)					
22-23	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрёстке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрёстке	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Правила движения велосипеда. Правила поведения на железнодорожных путях	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Посадка в общественный транспорт. Выход из автобуса (троллейбуса, маршрутного такси). Опасность движения группой	<i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Ответственность за нарушение правил дорожного движения
24-25	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Правила безопасности при обращении с открытым огнём и пиротехническими средствами. Укусы зверей, змей, насекомых	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш, падения с высоты. Факторы, способствующие	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Правила поведения на экскурсиях, в походах. Экипировка туриста	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Воздействие электрического тока на организм. Работа с бытовыми электроприборами. Электротравма. Оказание первой	<i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовой техникой). Первая доврачебная помощь. Элементы реанимации

		обморожению. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях		медицинской помощи	
26-28	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в экстремальных ситуациях в городе и деревне. Поведение в экстремальной ситуации «незнакомец». Правила поведения на пожаре. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в экстремальных ситуациях в жилище. Поведение в криминогенной ситуации. Совладение с паническим состоянием	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Модели поведения людей в различных экстремальных ситуациях. Правила поведения во время стихийных бедствий, техногенных катастроф. Психологическая служба доверия	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в незнакомой природной среде. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение при угрозе террористического акта	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера. Травматизм при конфликтах. Поведение в ситуациях горевания и печали
Ожидаемый результат (ученик должен)					
	Иметь навык самоконтроля. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин. Знать правила пользования пиротехническими средствами	Уметь безопасно переходить дорогу. Уметь оказать элементарную помощь пострадавшему	Уметь безопасно переходить дорогу, железнодорожные пути. Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях	Понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге. Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации и избегать их	Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил поведения на дороге. Владеть приёмами конструктивного решения конфликтных ситуаций
Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа)					
29-30	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Когда, куда и как обращаться за	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Типы учреждений и специалистов,	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Выбор товаров и услуг, ориентированных на	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Ответственность за ложные вызовы	<i>Выбор медицинских услуг.</i> Альтернативная медицина, её влияние на

	медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях	оказывающих медицинскую помощь. Больница. Показания для госпитализации	здоровье. Вызов неотложной экстренной помощи, службы спасения	медицинских служб. Обязательное медицинское страхование	организм человека. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров
31	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Рецепт. Лекарство. Аптека	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Правила употребления лекарственных препаратов	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Опасность самолечения	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами	<i>Обращение с лекарственными препаратами.</i> Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств
Ожидаемый результат (ученик должен)					
	Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении (на примере поликлиники). Знать о пользе и вреде медикаментов, осторожно обращаться с медикаментами, которые хранятся дома	Уметь обращаться за плановой мед помощью в поликлинику. Знать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые принимают без назначения врача	Уметь обращаться за экстренной медицинской помощью. Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из имеющегося арсенала с учётом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз	Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования. Уметь принимать первые меры при развитии побочного действия лекарства	Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и, на его основе, навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам. Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарственного препарата
Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3 часа)					
32	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Почему люди употребляют ПАВ	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Поведение с людьми, употребляющими ПАВ	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Жизненный стиль человека, зависящего от ПАВ	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Зависимость: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая	<i>Зависимость от ПАВ.</i> Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем
33-34	<i>Последствия</i>	<i>Последствия</i>	<i>Последствия</i>	<i>Последствия</i>	<i>Последствия</i>

	<i>употребления ПАВ.</i> Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя	<i>употребления ПАВ.</i> Болезни человека, связанные с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ	<i>употребления ПАВ.</i> Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ	<i>употребления ПАВ.</i> Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Отказ от употребления ПАВ на разных этапах	<i>употребления ПАВ.</i> Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ
<i>Ожидаемый результат (ученик должен)</i>					
	Иметь навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах	Иметь сформированные навыки отказа от употребления ПАВ в группе	Иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» ПАВ могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные»	Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени	Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения
35	Обобщение (1 час). Моё здоровье – моё богатство!				

Перечень практических работ и тренингов

Практические работы:

1. Антропометрия (подсчёт частоты пульса, измерение роста, массы тела, объём грудной клетки).
2. Тесты на гибкость.
3. Тесты на координацию движений.
4. Тесты на силу.
5. Тесты на выносливость.
6. Составление режима дня с учётом возрастных особенностей.
7. Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.
8. Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке.
9. Составление индивидуального меню на неделю с учётом физиологической нормы в потребности питательных веществ.
10. Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
11. Оказание первой медицинской помощи при электротравмах.

12. Оказание первой доврачебной помощи с элементами реанимации.

Тренинги:

1. Тренинг на умение определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.
2. Тренинг на умение применять правила коммуникации в модельной ситуации.
3. Тренинг на определение степени конфликтности.
4. Тренинг на умение противостоять групповому давлению.
5. Тренинг на применение различных форм группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра и т.д.) в различных модельных ситуациях.
6. Тренинг на выработку навыков поведения в конфликтных ситуациях.

Тематическое сетевое планирование (10-11 классы)

№ урока	Темы учебных разделов и занятий	
	10 класс	11 класс
1	Введение (1 час). Предмет, задачи и перспективы изучения курса «Здоровья»	
Раздел 1. Самопознание (5 часов)		
2-4	<i>Знание своего тела.</i> Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных странах. Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки	<i>Знание своего тела.</i> Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и /или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма
5-6	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: Я-концепция, понятие о локусе контроля	<i>Самопознание через ощущение, чувство и образ.</i> Представление о психологии пола, гендерных позициях. Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора
Ожидаемый результат (ученик должен)		
	Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности. Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции. Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье	Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его. Доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов. Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их достижения. Иметь навыки критического мышления
Раздел 2. Я и другие (6 часов)		
7-8	<i>Межличностные отношения.</i> Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и её функции	<i>Межличностные отношения.</i> Психологический климат семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми
9-11	Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и	Межличностные конфликты в группе, их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство.

	личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе	Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью
12	<i>Тренинг.</i> Применение различных форм группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра и т.д.) в различных модельных ситуациях	<i>Тренинг.</i> Выработка навыков поведения в конфликтных ситуациях
Ожидаемый результат (ученик должен)		
	Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками. Уметь распознавать ситуации группового давления и противостоять им. Уметь оценивать эффективность группового взаимодействия	Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Уметь выявлять ситуации манипулирования. Уметь кооперироваться в различных ситуациях. Уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении. Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях. Уметь составить реальный план группового взаимодействия и поэтапно его осуществлять
Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (5 часов)		
13-14	<i>Гигиена тела.</i> Выбор гигиенических средств по уходу за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья	<i>Гигиена тела.</i> Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья
15	<i>Гигиена полости рта.</i> Выбор средств гигиены полости рта с учётом индивидуальных особенностей организма	<i>Гигиена полости рта.</i> Правила индивидуального подбора средств гигиены полости рта, их хранения и смены
16	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований	<i>Гигиена труда и отдыха.</i> Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации
17	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> ВИЧ/СПИД, гепатиты В и С, пути передачи. Способы предупреждения инфекций	<i>Профилактика инфекционных заболеваний.</i> «Группы риска» по заражению ВИЧ/СПИД, гепатитом В и С, инфекциями, передаваемыми половым путём
Ожидаемый результат (ученик должен)		
	Иметь потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Постоянно следить за состоянием зубов, посещать стоматолога не реже 1 раза в год. Уметь спланировать режим деятельности в период повышения	Соблюдать правила ухода за своей кожей. Знать индивидуальную норму нагрузок. Владеть техниками восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок.

	<p>нагрузок. Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей, в том числе флюорографию не реже 1 раза в год</p>	<p>Уметь противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам. Знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путём. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями</p>
Раздел 4. Питание и здоровье (4 часа)		
18-20	<p><i>Питание – основа жизни.</i> Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д.). Экологически чистые продукты питания. Их роль в сохранении здоровья</p>	<p><i>Питание – основа жизни.</i> Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Болезни питания, анорексия, ожирение. Правила поведения в местах общественного питания (кафе, рестораны и др.). Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжёлые металлы, пестициды, плесень</p>
21	<p><i>Тренинг.</i> Составление индивидуального меню во время экзаменов, адекватного физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям</p>	<p><i>Тренинг.</i> Умение интерпретировать данные этикетки продуктов. Умение оценивать соотношение цены и качества при покупке продуктов питания</p>
Ожидаемый результат (ученик должен)		
	<p>Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах. Уметь выбирать на прилавках магазинов безопасные для здоровья продукты</p>	<p>Уметь организовать рациональное питание в семье с учётом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей членов семьи. Уметь интерпретировать данные этикетки продуктов</p>
Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма (7 часов)		
22-23	<p><i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути. Ответственность за нарушение правил дорожного движения</p>	<p><i>Безопасное поведение на дорогах.</i> Расчёты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя</p>
24-27	<p><i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Техника безопасности в быту. Травматизм в местах массового скопления людей. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания.</p>	<p><i>Бытовой и уличный травматизм.</i> Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Прогноз развития травмоопасной ситуации. Меры предупреждения травмы. Строительство и техника безопасности.</p>

		Элементы реанимации. Сердечно-лёгочная реанимация
28	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Модели поведения людей в экстремальных ситуациях	<i>Поведение в экстремальных ситуациях.</i> Поведение в ситуациях массовой паники. Навыки самоконтроля
<i>Ожидаемый результат (ученик должен)</i>		
	Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дороге. Владеть приёмами конструктивного решения конфликтных ситуаций. Уметь оказать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, провести мероприятия по восстановлению жизненных функций	Уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и демонстрировать их на примере реальной улицы. Знать о видах наказания за нарушение правил дорожного движения. Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и своевременно принимать меры по избежанию травмы. Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации
Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг (3 часа)		
29-31	Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь	Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование. Нетрадиционная медицина. Опасность самолечения
<i>Ожидаемый результат (ученик должен)</i>		
	Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования. Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приёмом лекарственного препарата	Уметь выбрать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею комплекта документов. Иметь представление о возможности несовместимости лекарственных препаратов
Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ) (3 часа)		
32-34	Основные виды психоактивных веществ. Употребление ПАВ как ложный путь решения жизненных проблем. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика	Социальные, психологические и физиологические последствия употребления ПАВ. Помощь социума людям, прекратившим употребление ПАВ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ
<i>Ожидаемый результат (ученик должен)</i>		

	Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение как трудноизлечимые заболевания	Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ. Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически её оценивать
35	Обобщение (1 час). Моё здоровье – моё богатство!	

Перечень практических работ и тренингов

Практические работы:

1. Антропометрия (подсчёт частоты пульса, измерение роста, массы тела, объём грудной клетки).
2. Тесты на гибкость.
3. Тесты на координацию движений.
4. Тесты на силу.
5. Тесты на выносливость.
6. Составление режима дня с учётом возрастных особенностей.
7. Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением.
8. Оценка пригодности продуктов для еды по информации на этикетке.
9. Составление индивидуального меню на неделю с учётом физиологической нормы в потребности питательных веществ.
10. Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
11. Оказание первой медицинской помощи при электротравмах.
12. Оказание первой доврачебной помощи с элементами реанимации.

Тренинги:

1. Тренинг на умение определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.
2. Тренинг на умение применять правила коммуникации в модельной ситуации.
3. Тренинг на определение степени конфликтности.
4. Тренинг на умение противостоять групповому давлению.
5. Тренинг на применение различных форм группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра и т.д.) в различных модельных ситуациях.
6. Тренинг на выработку навыков поведения в конфликтных ситуациях.

Рекомендуемый дополнительный перечень практических работ

1. Самооценка здоровья.
2. Измерение артериального давления.
3. Антропометрия.
4. Исследование ногтей.
5. Определение быстроты реакции человека.
6. Определение гибкости позвоночника.
7. Выявление нарушений осанки.
8. Сохранение правильной осанки в положении стоя.
9. Сохранение правильной осанки в положении сидя.
10. Выявление плоскостопия.

11. Влияние условий труда на работоспособность.
12. Значение ритма и нагрузки в работе мышц.
13. Определение жизненной ёмкости лёгких.
14. Подружись со своим голосом.
15. Приёмы остановки кровотечения (артериального, венозного, капиллярного).
16. Приёмы наложения повязок.
17. Правила пользования стандартным индивидуальным перевязочным пакетом (ИПП).
18. Простейшие способы очистки воды из природных источников.
19. Пищевые отравления. Предупреждение и первая помощь.
20. Свойства натурального мёда. Определение примесей в мёде.
21. Влияние никотина на ферменты слюны.
22. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.
23. Подбор лекарств и перевязочных средств для домашней аптечки первой помощи. Состав аптечки, размещение.

Для дневника самонаблюдения

1. Составляющие ЗОЖ

Основные составляющие здорового образа жизни	Составляющие вашего образа жизни	Можно ли назвать ваш образ жизни здоровым и почему?
1. Соблюдение режима дня		
2. Рациональное питание		
3. Достаточная двигательная активность.		
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены		
5. Ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих		
6. Предупреждение вредных привычек		
7. Поддержание репродуктивного здоровья		

2. Мой режим дня

Месяц _____

Режим дня	Время (начало и окончание), дни недели							Замечания по соблюдению режима дня
	понедельник	вторник	Среда	четверг	Пятница	суббота	воскресенье	
Подъём								
Зарядка								
Утренний туалет								
Завтрак								
Занятия в школе								
Обед								
Прогулка								
Занятия спортом								
Отдых								
Подготовка уроков								
Ужин								
Отдых								
Сон								

Практикум к разделу «Гигиена питания» (5-11) классы

5 класс.

Оценка свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением

Определение качества коровьего молока

Цель работы: научиться определять качество молока.

Оборудование: штатив с пробирками, стакан, спиртовка, молоко.

ХОД РАБОТЫ

1. Налейте в стакан молоко и определите его свежесть по запаху.
2. Посмотрите на стакан с молоком на просвет. Цвет должен быть белым с кремовым или синеватым оттенком.
3. Взболтайте молоко и посмотрите, нет ли в нём слизистых нитей или частичек, прилипающих к стенкам стакана.
4. Попробуйте на вкус 2-3 капли молока. Горький вкус бывает в том случае, если коровы ели полынь, листья свёклы. Такое молоко не пригодно в пищу.
5. Налейте 1/4 пробирки молока и нагрейте его. Если происходит створаживание, то молоко несвежее.
6. Можно ли употреблять в пищу исследуемое молоко? Почему вы так решили?

6 класс.

Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов по упаковке

Цель работы: научиться оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания по информации на упаковке.

Оборудование: упаковки от молочно-кислых продуктов, чипсов, кондитерских изделий, соков, газированных напитков и др.

ХОД РАБОТЫ

1. Рассмотрите внимательно содержание текста на упаковке от продуктов.
2. Найдите дату изготовления.
3. Найдите на упаковке информацию о сроке годности продукта.
4. Найдите информацию об условиях хранения продукта.
5. Заполните таблицу:

Наименование продукта	Дата изготовления	До какого срока годен продукт	Условия хранения
Йогурт			
Сок			
...			

6. На основе информации на упаковке сделайте вывод о пригодности к употреблению выданных вам продуктов.
7. Выясните, когда продукт был упакован.

7 класс.

Пищевые риски, опасные для здоровья

Цель работы: изучить внешний вид плодовых тел ядовитых шляпочных грибов, признаки отравления грибами и меры по оказанию первой доврачебной помощи при отравлении грибами.

Оборудование: рисунки и муляжи плодовых тел шляпочных грибов.

ХОД РАБОТЫ

1. Изучите по рисункам и муляжам внешний вид плодовых тел шляпочных грибов.
2. На основе изучаемого материала заполните таблицу:

Название гриба	Особенности строения		Съедобный или ядовитый	Где растёт
	шляпка	пенёк		
Шампиньон				
Бледная поганка				
Ложный опёнок				
Мухомор				
Желчный гриб				
Белый гриб				

3. Почему можно отравиться старыми, переросшими грибами?
4. Заполните таблицу «Пищевые отравления»:

Названия	Условия	Признаки	Первая доврачебная
----------	---------	----------	--------------------

грибов	отравления	отравления	помощь

8 класс.

Значение овощей и фруктов в рационе

Изучение устойчивости витамина С

Цель работы: убедиться в нестойкости витамина С.

Оборудование: штатив с пробирками, спиртовка, держатель для пробирок, пипетка, часы с секундной стрелкой.

Реактивы и материалы: сок из разных сортов яблок, дистиллированная вода, крахмальный клейстер, раствор йода.

ХОД РАБОТЫ

1. Раствор йода (аптечный) разведите водой до цвета крепкого чая.
2. Добавьте к раствору немного крахмального клейстера до получения синей окраски.
3. Смешайте в пробирке 1 мл яблочного сока и 2 мл воды.
4. К полученному раствору сока по каплям добавляйте приготовленный синий раствор йода с крахмалом. Поставьте пробирку в штатив и наблюдайте, через сколько времени раствор обесцветится (1-2 мин). Если раствор йода не обесцветился, значит в яблочном соке мало аскорбиновой кислоты (витамина С).
5. Повторите опыт с неразбавленным соком. Если и в этом случае окраска реактива сохранится, то витамина С в исследуемом растворе нет.
6. Прокипятите яблочный сок и вновь повторите опыт.
7. Почему при приготовлении соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?
8. Почему овощи и фрукты полезнее есть сырыми, а не варёными?

9 класс.

Интерпретация данных этикетки продуктов питания

Цель работы: научиться использовать данные, содержащиеся информацию на этикетке, при выборе товара; оценивать соотношение цены и качества при покупке продуктов питания.

Оборудование: упаковки от различных продуктов питания.

ХОД РАБОТЫ

1. Рассмотрите содержание информации на этикетках выданных вам продуктов питания.

2. По штрих-коду определите страну-изготовителя.

Первые две или три цифры международного кода ЕАН-13 обозначают страну-изготовителя товара, следующие пять – код предприятия, следующие пять – код товара и последняя – контроль. Признаком кода ЕАН-13 служат две длинные черты в начале кода и в конце, а также ровно 13 цифр.

Коды некоторых стран:

- 00-09 – США и Канада,
- 30-37 – Франция,
- 520 – Греция,
- 57 – Дания,
- 590 – Польша,
- 690 – Китай,
- 80-83 – Италия,
- 885 – Таиланд
- 869 – Турция,
- 460-469 – Россия.

3. Внимательно изучите состав продукта. Сравните его с аналогичным продуктом от другого производителя.

4. Выбирая товар, отдавайте предпочтение отечественной продукции, так как она экологически более безопасна и полезна для здоровья.

5. Какую информацию о продуктах вы хотели бы получить дополнительно?

6. Какой информации о качестве продукта питания (на изученной вами этикетке) нет, но она вам необходима?

10 класс.

Составление индивидуального меню на время экзаменов

Цель работы: научиться составлять индивидуальное меню на время экзаменов, адекватного физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям.

Оборудование: таблицы калорийности, калькулятор.

ХОД РАБОТЫ

1. По таблице «Примерные нормы суточной потребности человека в питательных веществах» ознакомьтесь с суточной потребностью человека в различных питательных веществах:

Питательные вещества (в граммах)	Количество питательных веществ для разных групп людей			
	Профессии, не связанные с физическим трудом	Профессии, связанные с физическим трудом		
		механизированным	частично механизированным	тяжёлым немеханизированным
Белки	109	122	146	163
Жиры	106	106	134	153
Углеводы	433	433	558	631
Общая энергетическая ценность пищевого рациона (кДж)	13474	15086	17270	19942

2. На основе таблиц калорийности составьте для себя недельный рацион. Обратите внимание на содержание различных витаминов в рекомендуемом рационе.

Режим питания	Наименование блюд	Масса (г)	Содержание (в граммах)			Общая энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	

3. Правильно ли питаться только овощами? Только мясом? Только хлебом? Почему диеты без животных продуктов особенно вредны в детском и юношеском возрасте?

11 класс.

Основные химические и биологические загрязнители пищи

Влияние солей тяжёлых металлов на белки

Цель работы: изучить действие на белки солей тяжёлых металлов.

Оборудование: штатив с пробирками, раствор белка, насыщенный раствор сульфата аммония, раствор сульфата меди, вода.

ХОД РАБОТЫ

1. К 2 мл раствора белка добавьте раствор сульфата аммония и перемешайте. Что наблюдаете? В ту же пробирку добавьте воды. Почему осадок растворился? Как называется такой процесс?

2. К 2 мл белка добавьте по каплям раствор сульфата меди. Что можно наблюдать? Добавьте воды. Растворился ли осадок? Как называется этот процесс?

3. Как объяснить обратимую и необратимую денатурацию? Какое влияние на организм человека оказывают соли тяжёлых металлов?

Дневник здоровья для учащихся

В нём содержатся:

- информация об особенностях роста и развития детей и подростков;
- рекомендации и задания по укреплению здоровья;
- оздоровительные методики и оценочные тесты;
- вопросы и « мудрые» мысли.

Заполняя дневник, вы сможете:

- наблюдать за развитием собственного здоровья;
- научиться выполнять гигиенические рекомендации и правила, понимать их физиологическое значение и влияние на здоровье.

Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия (определение Всемирной организации здравоохранения)

Здоровье человека - огромное богатство.

На страницах дневника:

- читайте о здоровье, думайте о здоровье;
- выбирайте из разных оздоровительных методик и рекомендаций то, что приносит вам удовлетворение и радость;
- записывайте рецепты здоровья;
- записывайте и выполняйте советы врачей, учителей биологии, физического воспитания о нормах и правилах здорового образа жизни;
- создавайте собственный режим труда и отдыха, повышающий уровень здоровья;
- выполняйте комплексы оздоровительных физических упражнений, фиксируйте в дневнике состояние своего самочувствия (ежедневно) и показатели здоровья (один раз в месяц)
- создавайте свою оздоровительную систему!

« **Здоров будешь – всё добудешь**», « **Здоровье не купишь – его разум дарит**» (русские пословицы)

Какие пословицы, поговорки, загадки о здоровье вам известны?

Запишите и объясните их физиологическую сущность.

Составители:

Давыдова А.П., Кузина С.С. –ГБОУ ДПО « Пензенский институт развития образования» .Пенза, 2009

Важно знать и выполнять:

Я запомню и буду выполнять правила (триаду) здоровья:

- движение;**
- закаливание;**

-питание

Изучите предложенный режим дня, внесите в него дополнения или изменения, определите для себя лучший вариант режима дня.

Мой режим дня.

Месяц _____

Режим дня	Время (начало и окончание), дни недели							Замечания по выполнению режима дня.
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	
Подъём								
Зарядка								
Утренний туалет								
Завтрак / (1, 2)								
Занятия в школе								
Прогулка								
Обед / (Полдник)								
Прогулка								
Занятия спортом								
Отдых								
Подготовка уроков								
Ужин								
Отдых								
Сон								

Свободное время использую для:

- встречи с друзьями;
- занятий спортом;
- участия в подвижных играх (лапта, прятки, салки, казаки- разбойники,городки и другие);
- чтения, занятий с компьютером;
- другое

Я умею**Я хочу научиться**

2 класс		2 класс	
---------	--	---------	--

3 класс		3 класс	
4 класс		4 класс	
5 класс		5 класс	
6 класс		6 класс	
7 класс		7 класс	
8 класс		8 класс	
9 класс		9 класс	
10 класс		10 класс	
11 класс		11 класс	

Я расту

Показатели	Дата											
1. Физические качества												
Длина тела. см.												
Масса тела. кг.												
Окружность грудной клетки. см:												
в покое												
при вдохе												
при выдохе												
Окружность, см:												
шеи												
тали												
плеча(бицепс)												
бедра												
голени (икроножная мышца)												
ЧСС (пульс) уд./мин.:												

В покое													
После нагрузки (20 приседаний)													
Дыхание: число вдохов за 30 с													
задержка дыхания, с													
ЖЕЛ. Л													
Артериальное давление. мм рг ст													
Сила кисти, кг													
2. Самочувствие													
Сон													
Аппетит													
Настроение													
Желание заниматься													
Работоспособность													
Боли в мышцах													

Динамика моего развития

класс	рост	Масса тела	ЧСС		Объём лёгких	Сила		Мед. группа
			до нагрузки	после нагрузки		правая рука	левая рука	
2 класс								
3 класс								
4 класс								
5 класс								
6 класс								
7 класс								
8 класс								
9 класс								

10 класс								
11 класс								

Я изучаю

Соотношение массы тела и роста здорового человека
(по Ю.А. Князеву и А.В.Картелишеву)

Возраст	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6 лет	19,7 – 24,1	24,1 – 23,5	111 – 121	11 – 120
7 лет	21,6 – 27,9	21,5 – 27,5	118 – 129	118 -129
8 лет	24,1 – 31,3	24,2 – 30,8	125 – 135	124 -134
9 лет	26,1 – 34,9	26,6 – 35,6	128 – 141	128 -140
10 лет	30,0 – 38,4	30,2 – 38,7	135 – 147	134 -147
11 лет	32,1 – 40,9	31,7 – 42,5	138 -149	138 – 152
12 лет	36,7 – 49,1	38,4 – 50,0	143 – 158	146 -160
13 лет	39,3 – 53,0	43,3 – 54,4	149 – 165	151 – 163
14 лет	45,4 – 56,8	46 – 55,5	155 -170	154 -167
15 лет	50,4 – 62,7	50,3 – 58,5	159 -175	156 - 167

Определи гибкость позвоночника

Работа проводится вдвоем

Оборудование: линейка.

Цель работы: определить эластичность связок и хрящевых соединений в полуподвижных соединениях позвоночника.

Ход работы

1. Встаньте на ступеньку и, не сгибая колени, наклонитесь вперед и попытайтесь дотянуться пальцами рук до нижнего края опоры
2. Измерьте расстояние от кончиков пальцев до плоскости опоры (ступеньки, на которой вы стоите). Если пальцы ниже её, поставьте знак «+», если до плоскости опоры не дотянулись – знак «-».
3. Оцените гибкость позвоночника. Результаты считаются хорошими, если у юношей получится +6...+9 см, а у девушек – +7...+9 см. Удовлетворительными считаются более низкие положительные результаты. Отрицательные результаты свидетельствуют о недостаточной гибкости позвоночника.

Оцени свой образ жизни

Здоровье человека зависит от множества факторов, в т.ч. от образа жизни.

Оцените по пятибалльной системе:

1- достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке;

2- правильно ли питаетесь;

3- замечаете ли у себя какие-нибудь вредные привычки;

4- умеете ли вы уменьшать проявления болезни.

Полученную сумму баллов разделите на 4. Какая получилась средняя оценка? Сделайте вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым?

Например, $4+4+4+4=16:4=4$

Самооценка здоровья

Ежемесячно оценивайте по пятибалльной системе своё самочувствие, работоспособность и настроение.

Данные занесите в таблицу

Показатели	Дата (январь-декабрь)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Средний балл
2009-2010 уч. год													
Самочувствие (5,4,3,2,1)													

Работоспособность (5,4,3,2,1)														
Настроение (5,4,3,2,1)														

Рассчитайте среднюю годовую оценку. Если за последний год вы болели 4 раза и больше, уменьшите полученную цифру на 1 балл. Если вы оценили своё здоровье на 5 баллов, постарайтесь не терять достигнутого уровня. Если оценка ниже 5 баллов, ищите причину отклонений в здоровье.

«Размер здоровья» (по Н.М.Амосову)

Если вы не болели в течение учебного года, у вас самый высокий уровень здоровья. Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов – средний уровень здоровья. А если вы болеете во время обычных учебных нагрузок – уровень вашего здоровья самый низкий. Проанализируйте своё здоровье за последний год и сделайте выводы.

Определение уровня физического развития

Формулы оценки веса 1. Показатель Поля Брока

Показатель Поля Брока - наиболее простой метод определения оптимального веса.

Нормальный вес (кг) вычисляется по формуле:

Вес (кг) = Росту (см) - 100 (при росте до 165 см);

Вес (кг) = Росту (см) - 105 (при росте 166-175 см);

Вес (кг) = Росту (см) - 110 (при росте свыше 176 см).

Отклонения от нормы указывают на избыточный или недостаточный вес. Показатели веса, например, у вполне здоровых детей могут отклоняться в ту и другую сторону на 3-5 кг. Превышение средней нормы на одну треть - явление ненормальное. Так, если у 10-летнего ребенка при росте 126 см вес больше нормы (30 кг), то можно заподозрить развитие ожирения.

Индекс пропорциональности роста (длины тела) и массы

Индекс пропорциональности роста (длины тела) и массы рассчитывается по формуле:

$K = \text{масса тела (кг)} : \text{длина тела (см)} \times 100.$

Критерии:

индекс К - 35-24 - истощение; менее 37 - недостаточная упитанность;

более 40 - повышенная упитанность; 45-54 - ожирение.

Соотношение обхвата живота и грудной клетки

Обхват живота на высоте пупка не должен быть больше обхвата грудной клетки.

Увеличение объема живота крайне негативно отражается на различных системах организма, вызывает изменение положения сердца, опущение желудка и кишечника, нарушение функций пищеварительного тракта, дряблость передней брюшной стенки и т.д.

Люди, допускающие переедание, не следящие за своим весом, нарушают гармонию своего тела, искажают телесную и физиологическую организацию, быстро утомляются, испытывают неудобства и часто неловкость из-за своей полноты, наносят вред своему здоровью и ухудшают свою жизнь.

Изучи и выполняй следующие комплексы упражнений

Снять утомление помогут:

- Упражнения для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же – в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.
- 6.

- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

1. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – и.п., 3 – поворот головы налево, 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п., 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Изучи и выполняй основные правила рационального питания

Учащимся необходимо:

- ежедневно употреблять 1 - 2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30 - 50 г) или сыр (5-10 г или 10- 20 г через день);
- ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;
- сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.— до 10 - 15 г в день);
- ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;
- использовать в питании рыбу и морепродукты;
- ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);
- стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;
- широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;

-стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др. форм «fast-foods»

4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков РФ (в день) в энергии (ккал)

5. (Институт питания РАМН)

От 3 до 7 лет	От 7 до 11 лет	От 11 до 14 лет		От 14 до 18 лет	
		Мал.	Дев.	Юн.	Дев.
1800	2100	2500	2300	2900	2500

РЕБЁНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ПОЛУЧАТЬ:

Сливочное масло: 30–40 г	Растительное масло: 15–20 г
Хлеб (пшеничный и ржаной): 200–300 г	Крупы и макаронные изделия: 40–60 г
Картофель: 200–300 г	Овощи: 300–400 г
Фрукты свежие: 200–300 г	Сок: 150–200 мл
Сахар: 50–70 г	Кондитерские изделия: 20–30 г
Молоко, молочные продукты: 300–400 г	Мясо птицы (филе): 100–130 г
Рыба (филе): 100–130 г	Соль — 7г.

Примерный суточный рацион для детей 11-18 лет

Хлеб — 120г	Масло сливочное – 35г,
Крупы – 50г	Масло растительное – 18г
Крупы – 50г	Фрукты свежие – 200г
Картофель — 250г	Соки плодовоовощные – 200г
Мясо – 105 г	Кондитерские изделия – 15г
Рыба – 80г	Сахар – 45 г

Молоко – 300г

Соль — 7г.

Творог– 60г

Кисломолочные продукты – 180г

Сыр — 12г

Овощи свежие – 400г

Оптимальный режим питания— это...

4 – 5 - разовое питание с интервалами приёма пищи в 3-4 часа..Приём пищи в одни и те же часы.

Продолжительность обеденной трапезы не менее 20 минут. Соответствие основных пищевых продуктов в суточном рационе пропорции : 1 часть белков, 1 часть жиров и 4 части углеводов.

Распределение калорийности питания в течение дня соответствует следующей пропорции: завтрак— 25%, обед – 35%, полдник –15%, ужин —25%.

Я учусь

	Поднятие туловища		Бег 30 м		Прыжки в длину с места		Наклоны вперед		Подтягивание		6 минут бег			
2кл														
3кл														
4кл														
5кл														
6кл														
7кл														
8кл														
9кл														
10кл														
11кл														

« У организма есть резервы пока ими пользуются без тренировки они угасают». А вы как считаете?

