

## Пояснительная записка

Здоровье людей относится к числу главных проблем человечества. Проблема снижения уровня здоровья населения России в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. С давних пор заботу о здоровье человека общество доверило только одной медицине. Уже теперь становится понятным, что для решения стратегической проблемы выживания человечества нужны новые подходы, опирающиеся на более широкую научную и методическую основу.

Медицина направлена на избавление организма от болезней путем лечения, а создание такого состояния организма, при котором болезнетворные факторы не в состоянии вызвать заболевание, цель – валеологии – науки о здоровье. Поэтому предметом валеологии является здоровье человека. Но наука эта не медицинская. Она возникла на пересечении разных отраслей знаний – физиологии, биологии, педагогики, экологии, медицины. Поэтому ее называют интегрированной наукой. Валеологию интересует все, что влияет на здоровье человека. Валеология должна стать мировоззрением.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед общеобразовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и в целом по формированию здоровья детей.

Нормативно-правовая база:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Конвенция ООН «О правах ребёнка»;
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Новизна:** состоит в том, что организация образовательной деятельности строится на основе валеологически структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления, что дает положительный оздоровительный эффект. Содержание программы основывается на знаниях детей, полученных ими в общеобразовательной школе, развивает, углубляет их, придает им эколого-валеологическую окраску.

силами.

**Актуальность:** заключается в том, что она комплексная и экспериментальная. Ее создание обусловлено введением в образовательный процесс общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования здоровьесберегающих технологий по формированию культуры здорового образа жизни.

**Цель:** формирование здоровья порастающего поколения как состояния полного физического, духовного, душевного и социального благополучия.

**Образовательные задачи:**

- расширить первоначальные знания в области анатомии, физиологии, экологии, гигиены и валеологии;
- обучить детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья;
- освоить правовые основы оказания первой медицинской помощи; познакомить с основными болезнями; патологическими состояниями человека и их профилактикой;
- на практических занятиях приобрести навыки оказания доврачебной медицинской помощи в экстремальных ситуациях, выполнения лечебных манипуляций;
- научить ради здоровья противостоять вредным привычкам

**Развивающие задачи:**

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании;
- содействовать всестороннему и гармоническому развитию личности обучающихся.

**Воспитательные задачи:**

- формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- воспитывать у обучающихся экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.

**Отличительная особенность** программы от существующих состоит в увеличении срока реализации, в связи с запросом обучающихся и их родителей (законных представителей) на использование данной программы в качестве курса для обучающихся, изъявивших желание обучаться по медицинскому профилю.

**Возраст обучающихся:** от 6 до 15 лет.

**Срок реализации:** 5 лет

**Формы и режим занятий:**

- 1-й год обучения – 12-15 человек, 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год;
- 2-й год обучения – 10-12 человек, 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год;
- 3-й год обучения – 8-10 человек, 2 раза в неделю по 4 часа, 288 часов в год;

4-й год обучения – 8-10 человек, 2 раза в неделю по 4 часа, 288 часов в год;  
5-й год обучения – 8-10 человек, 2 раза в неделю по 4 часа, 288 часов в год.  
Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации и соответствии со следующими уровнями сложности:

- «Стартовый уровень» (1-й год обучения). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.
- «Базовый уровень» (2-й год обучения). Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.
- «Продвинутый уровень» (3-й год обучения). Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающего доступ к сложным (возможно, узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также, предполагает углубленное изучение содержания программ и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно тематического направления программы.

#### **Форма и режим занятий:**

Групповая:

занятие-беседа;

занятие-дискуссия;

занятие-практикум;

занятие-тренинг;

занятие-конкурс;

занятие - сюжетно-ролевая игра;

экскурсия;

семинар;

круглый стол;

Индивидуальная форма:

тестирование

анкетирование

творческая работа

### **Ожидаемые результаты:**

- формирование у обучающихся стойких убеждений в необходимости осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью и его охране;
- формирование первичных здоровьесберегающих знаний, гигиенических навыков;
- приобретение навыков самонаблюдений, самоорганизации, самоконтроля;
- приобретение умений межличностного и межнационального общения;
- приобретение теоретических знаний, развитие практических умений и навыков в оценке состояния здоровья человека;
- ознакомление с основами медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи;
- профессиональная ориентация учащихся, проявивших интерес к медицине.

### **Способы определения результативности:**

- открытые занятия;
- тестовые задания;
- контрольный опрос (устный и письменный);
- обобщающие и интегрированные занятия;
- учебно-исследовательская работа;
- собеседование;
- массовые оздоровительные мероприятия;
- конкурсы.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Для подведения итогов по каждой теме программы используются: опрос в ходе беседы, самостоятельная работа, практическая работа, семинар, защита рефератов и проектов, анкетирование, тестирование, также участие обучающихся в городских и областных конференциях, фестивалях, экспедициях;

**Учебно-тематический план  
1 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное занятие.	2	2	
2.	Что такое здоровье? Режим дня школьника	4	2	2
3.	Уроки Мойдодыра. Наша кожа. Забота о глазах, уход за ушами, зубами, руками и ногами.	18	8	10
4.	«Если хочешь быть здоров». Закаливание организма.	10	6	4
5.	«Заповеди здорового питания». Правильное питание.	14	10	4
6.	Уроки Айболита. Правила на всю жизнь. Оказание первой медицинской помощи.	20	10	10
7.	ТВ, видео, компьютерные игры.	8	4	4
8.	«Курить, выпивать – себя убивать» Что такое – вредные привычки?	10	6	4
9.	Уроки Знайки. Культура общения и поведения.	26	14	12
10.	Правильное и неправильное использование медикаментов.	12	6	6
11.	«Зеленая аптека». Почему растения лечат? Аромо- и фитотерапия.	18	8	10
12.	Итоговое занятие: «Здоровье-богатство на все времена»	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>76</b>	<b>68</b>

## Содержание тем 1 год обучения

### **1. Вводное занятие (2 часа).**

Цели и задачи объединения. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

### **2. Что такое здоровье? (4 часа).**

Тема 1. Здоровье человека. От чего оно зависит.

Тема 2. Режим дня школьника. Что такое режим дня? Зачем его нужно выполнять?

Анкета: «Мой день».

### **3. Уроки Мойдодыра (18 часов)**

Тема 1. Наша кожа. Забота о коже. Строение кожи. Знакомство с правилами ухода за кожей. От чего защищает кожа. Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи.

Практическая работа:

Тема 2. Первая помощь при ранах, ожогах, травмах. Правила ухода за кожей.

Тема 3. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Как беречь глаза. «Гимнастика для глаз».

Тема 4. «Уход за ушами». Как устроено ухо человека (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Как беречь уши. Выполнение оздоровительной минутки: «Самомассаж ушей».

Тема 5. Наши зубы.

Зуб – это живой орган. Строение зуба (коронка, корень, шейка).

Практические занятия:

Беседа о молочных зубах, о зубной

Тема 6. Как правильно чистить зубы. «чтобы зубы не болели».

Тема 7. «Наши руки и ноги».

Устройство человеческой ладони. Чем отличается рука человека от руки обезьяны. Большой палец и его роль. Где чаще всего скапливается грязь на ногах, и руках. Заусенцы. Занозы, и их извлечение.

Тема 8. Плоскостопие.

«Как постригать ногти».

Тема 9. Как уберечь свои руки и ноги от порезов, ссадин, ожогов, переохлаждений, мозолей, травм.

### **4. «Если хочешь быть здоров» (10 часов)**

Тема 1. Закаливание организма. Способы закаливания. Обтирания и обливания, полоскание холодной водой носоглотки.

Тема 2. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.

### **5. «Заповеди здорового питания» (14 часов)**

Тема 1. Питание - необходимое условие для жизни человека. Устройство системы пищеварения человека.

Тема 2. Какие продукты наиболее полезны растущему организму. От чего зависит количество потребляемой пищи. Витамины.

### **6. Уроки Айболита (40 часов)**

Тема 1. Правила на всю жизнь. Почему мы боеем.

Признаки болезни: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность.

Причины болезней.

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм защищает себя сам. Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит. Какие есть лечебные заведения. Какие есть врачи, и какие болезни они лечат.

Тема 3. Прививки от болезней. Детские болезни. Опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Реакция организма на прививки.

Тема 4. Что нужно знать о лекарствах. Где хранить лекарства. Аллергия и лекарства.

Как избежать отравлений. Признаки отравлений. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов.

### **7. ТВ, видео, компьютерные игры (8 часов)**

Тема 1. Роль компьютера, телевидения, видео в жизни людей. Вред, который приносят здоровью человека компьютерные игры. Польза и вред компьютера.

### **8. «Курить, выпивать – себя убивать» (10 часов)**

Тема 1. Что такое вредные привычки?

Курение опасно для жизни.

Тема 2. Алкоголь - наша беда. Наркомания - смерть нации. Какие бывают еще вредные привычки. В чем их опасность?

### **9. Уроки Знайки (26 часов)**

Тема 1. Культура общения и поведения.

Тема 2. Чего не надо бояться. Предметы и явления, которые часто боятся дети. Почему не надо их бояться. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. Злые, завистливые и жадные люди, что с ними случается. Какие чувства испытывает добрый человек. Почему мы говорим не правду, обманываем родителей. К чему может привести хвастовство.

Тема 3. Как нужно одеваться. Что значит «одеваться со вкусом». Как нужно вести себя с незнакомыми людьми. Друзья и знакомые.

Тема 4. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Что такое такт. Как вести себя в общественных местах. Как научиться контролировать свое поведение.

Тема 5. Слова – паразиты.

### **10. Правильное и неправильное использование медикаментов (12 часов)**

Тема 1. Правила приема лекарственных препаратов, свойства лекарств. Из чего делаются медикаменты. Правильное употребление лекарств.

Тема 2. Путь лекарства: завод – склад – аптека – потребитель.

### **11. «Зеленая аптека» (18 часов)**

Тема 1. Лекарственные растения.

Тема 2. Целебные свойства растений. Комнатные растения–лекари.

Напитки бодрости и здоровья.

Аромо- и фитотерапия.

**12. Итоговое занятие (2 часа)**



**Учебно-тематический план  
2 года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	3	3	-
2.	Я и мое здоровье. Организм здорового человека. валеологический дневник.	21	15	6
3.	Лаборатория тела: Пищеварительная система.	21	11	10
4.	Растения в твоей жизни. Лекарственные и ядовитые растения. Аромо- и фитотерапия.	18	8	10
5.	Психология здоровья. Эмоции, стресс. Психология ЗОЖ.	21	11	10
6.	«Берегите нервную систему...» нервная система.	21	15	6
7.	«Как мы дышим...» органы дыхания.	21	12	9
8.	«Окно в мир». Органы зрения.	21	12	9
9.	Ваша кожа. Кожа – зеркало здоровья.	21	13	8
10.	«Вредные привычки». Вред курения, алкоголя, наркотиков. СПИД.	12	4	8
11.	Движение и здоровье. Здоровье позвоночника. Позвоночник и скелетная система.	21	12	9
12.	«Самая первая помощь».	12	8	4
13.	Итоговое занятие: Театрализованный праздник на открытом воздухе «День здоровья».	3	3	-
	Итого:	216	127	89

## Содержание тем 2 год обучения

### **1. Вводное занятие (3 часа)**

Тема 1. Цели и задачи объединения. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

### **2. Организм здорового человека (21 час)**

Тема 1. Здоровье. Организм как единое целое.

Наследственность. Организм и среда обитания.

Клетка – элементарная живая система. Одноклеточные и многоклеточные живые организмы. Обмен веществ.

Мозг и нервы.

Тема 2. Строение организма человека.

Части тела и их значение. Органы, их строение и взаимное расположение.

Железы внутренней секции.

### **3. Лаборатория тела. Пищеварительная система (21 час)**

Тема 1. Как мы едим. Что мы едим.

Тема 2. Амины жизни. Авиаминоз или весенняя слабость.

Тема 3. Строение пищеварительной системы организма человека.

Тема 4. Вкусовые и обонятельные рецепторы.

Вкусная и невкусная пища.

Тема 5. Зубы. Строение ротовой полости. Правило ухода за зубами.

### **4. Растения в твоей жизни (18 часов)**

Тема 1. Лекарственные и ядовитые растения.

Деревья лечат? Эти удивительные дикорастущие. Секрет лечебного действия трав.

Тема 3. Сокоотерапия. Правила приготовления, приемов соков в лечебных целях.

Лекарственные растения донского края.

Правила приготовления настоя и отвара из лекарственных растений.

Тема 3. Аромо- и фитотерапия.

### **5. Психология здоровья (21 час)**

Психологическое благополучие как основная часть здоровья человека.

Психика человека. Умение избегать психического перенапряжения. Что влияет на психику. Умение управлять своими психическими состояниями.

Эмоции.

Эмоции как реакции психики на внешние воздействия: как переживания, связанные с вероятностью достижения цели.

Простейшие эмоции (вкусовые, температурные, и др. ощущения). Эмоции, возникающие в экстремальных ситуациях.

Стресс. Психологическая подготовка. Развитие психических возможностей.

Коррекция психики. Психологические расстройства: психозы, неврозы.

Психология здорового образа жизни.

Смехотерапия.

### **6. «Берегите нервную систему...» (21 час)**

Тема 1. Нервная система. Мозг. Питание мозга. Жизнь нерва. Что означает слово «нервы». Равновесие нервной системы. Нервное истощение. Нервная депрессия.

Тема 2. Нервное напряжение. Физическое изнашивание.

Нарушение обмена веществ. Расстройство солнечного сплетения. Развитие невращения.

Тема 3. Агрессия. Отдых и сон. Активный отдых. Что же такое сон?

Сновидения. Творчество во сне. Тревоги и мечты. Сны и внешний мир.

Хороший сон надо заслужить.

Тема 4. Релаксация. Методика релаксации.

Тема 5. Типы нервной системы. Догадка Гиппократов.

### **7. «Как мы дышим...» (21 час)**

Тема 1. Как мы дышим. Строение органов дыхания. Ухо, горло, нос. Путь для звуков. Как правильно дышать.

Тема 2. Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика для занятий физической культурой.

Заболевания органов дыхания. Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата

Тема 3. Воспаления среднего уха..

### **8. «Окно в мир» (21 час)**

Тема 1. Органы зрения. Свет и цвет.

Зрительный анализатор. Как человек видит. Почему мы видим близкие и далекие предметы. Кому нужны очки?

Тема 2. Зрительные функции. Забота о глазах.

Близорукость.

### **9. «Ваша кожа» (21 час)**

Тема 1. Кожа – зеркало здоровья.

Строение и функции кожи.

Кожа – орган защиты. Температурная и болевая чувствительность.

Рецепторы кожи. Кожный анализатор. Кожа лечит и очищает организм. Кожа как орган питания и дыхания.

Тема 2. Ногти и волосы. Уход за волосами.

### **10. «Вредные привычки» (12 часов)**

Тема 1. Курить или не курить? Немного истории. Ядовитый дым. Почему это опасно? Влияние табака на дыхательную систему, органы пищеварения.

Опасная традиция. Влияние алкоголя на организм человека. Действие алкоголя. Наркотики. Основные виды психоактивных веществ, как ложный путь решения жизненных проблем.

Тема 2. СПИД. Симптомы, исход, профилактика. ВИЧ – инфекции.

### **11. Движение и здоровье (21 час)**

Тема 1. Движение для здоровья. Гибкость.

Тема 2. Сила и выносливость мышц.

Тема 3. Скелет. Кости и связки. Значение скелета. Позвоночник. Осанка.

### **12. «Самая первая помощь» (12 часов)**

Тема 1. Травматическая «эпидемия».

«Противоядие против травм».

Дорожно–транспортные происшествия. Падения. Ожоги. Отравления.

Утопления. Производственные травмы. Ранения колющими предметами.

Тема 2. Первая помощь при ушибах, ранениях, носовом кровотечении, травм

зуба, обморожение, ожогах, утолениях, солнечных и тепловых ударах,

обмороках, утоплениях, отравлениях, попадания в глаз инородного тела.

**13. Итоговое занятие (3 часа).** Театрализованный праздник на открытом воздухе «День Здоровья».

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Введение	4	4	-
2	Валеология – наука о здоровье	24	16	8
3	Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения.	36	20	16
4	Гигиенические основы здорового образа жизни	36	16	20
5	Экология и здоровье	12	8	4
6	Предупреждение инфекционных заболеваний.	20	12	8
7	Итоговое занятие. Тестирование «Цените ли вы свое здоровье».	4	-	4
8	Экскурсия «Влияние природы на физическое и душевное здоровье человека». Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	4	4	-
9	Вспомним, что такое здоровье	8	4	4
10	Организм человека и его функции	8	4	4
11	Опорно-двигательная система	44	24	20
12	Сердечно-сосудистая система	24	16	8
13	Дыхательная система	8	4	4
14	Пищеварительная система	12	6	6
15	Гигиена. Гигиенические вопросы	8	4	4
16	Нервная система как связующее звено между организмом человека и окружающей средой	32	6	26
17	Итоговое занятие «Резервы нашего организма».	4	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>77</b>	<b>67</b>

## Содержание тем 3 года обучения

### 1. Введение (4 часа)

Вводное занятие. Экскурсия «Природа и здоровье». Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### 2. Валеология – наука о здоровье (24 часа)

Тема 1. Здоровье человека. Факторы, укрепляющие здоровье

Тема 2. Факторы, разрушающие здоровье

Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, их профилактика и коррекция. Видеоурок «Роковая ошибка».

Тема 3. Здоровый образ жизни – путь к здоровью

Что такое образ жизни. Совершенный человек и образ жизни. Составляющие здорового образа жизни. Культура движения. Культура питания. Культура общения. Культура отдыха. Образ жизни и долголетие. Оценка биологического возраста.

Тема 4. Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра». Час творчества.

### 3. Здоровый образ жизни – основа здоровьесбережения (36 часов).

Тема 1. Хронобиология – наука о биоритмах

Биоритмы – организаторы нашей жизни. Ритмы жизнедеятельности человека (ритмы мозга, глотательные движения, сердечный цикл, вдох-выдох, порталный ритм, средняя частота импульса по двигательным нервным волокнам, «голодная» моторика желудка, средняя частота биотоков мышцы). Годичные, суточные, месячные ритмы. Благо ритмичной жизни. Режим – важнейший фактор укрепления здоровья. Отдых и сон. Значение двигательной активности для здоровья.

Тема 2. Работоспособность

Напряжение, Утомление. Возрастные особенности работоспособности. Профилактика утомляемости. Внутренние факторы (физическое и психическое состояние). Внешние факторы (окружающая среда).

Тема 3. Практическое занятие « Умственное утомление»

задание-тест «Влияние утомления на умственную работоспособность»

экспресс-прием расслабления на фоне йоговского дыхания.

признаки утомления при физической и умственной деятельности (работа с таблицами);

работа в группах «Анализ ситуаций утомления»;

физкультминутка «Оживлялки, прогонялки утомилок»;

обсуждение ситуаций о мерах профилактики умственного утомления;

тренинг «Снятие психоэмоционального напряжения»;

упражнения для профилактики и коррекции тревожности;

Тема 4. Охрана здоровья человека.

Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (обзор). Закаливание воздухом, водой, солнцем. Обливание, обтирание. Воздушные и солнечные ванны. Физиологический механизм закаливающего воздействия. Принципы и

способы закаливания. Прогулки на свежем воздухе. Двигательная активность Занятия физкультурой и спортом. Профилактика простудных заболеваний.

Тема 5. Итоговое занятие. Познавательная игра «Здоровый образ жизни»

#### **4. Гигиенические основы здорового образа жизни (36 часов)**

Тема 1. Понятие «гигиена», «личная гигиена»

Предметы личной гигиены. Предметы общего и индивидуального пользования. Правила и навыки личной гигиены. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме – залог здоровья.

Тема 2. Гигиена органов зрения

Глаз – орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток. Нарушение зрения: дальнозоркость, близорукость. Профилактика нарушения зрения. Очки. Коррекция зрения: гимнастика для глаз.

Практическая работа «Хорошее настроение для глаз» (упражнения, снимающие усталость с глаз и восстанавливающие нарушенное зрение).

«Взгляд вверх-вниз», «Ходики», «Стрельба глазами», «Циферблат», «Бабочка», «Восьмерка», упражнения на развитие бокового зрения; тест для глаз;

семь правил для улучшения зрения (М.Д.Корбетт)

Тема 3. Гигиена слуха

Орган слуха - уши. Строение уха: наружное ухо, среднее и внутреннее. Острота слуха. Нарушение слуха. Самомассаж ушей – профилактика заболеваний. Техника массажа ушных раковин.

Тема 4. Познавательная игра «Волосок к волоску»

Беседа по теме, уточнение представления о строении и функциях волос, типах волос, обучение навыкам ухода за волосами.

#### **5. Экология и здоровье (12 часов)**

Тема 1. Загрязнение окружающей среды

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

Фактор, его польза, опасность, способы предотвращения. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.

Тема 2. Экология жилища

Оптимальные параметры жилища. Качества воздуха в жилище. Строительные и отделочные материалы. Продукты жизнедеятельности человека – антропоксинны. Пыль. Бытовые аллергены. Уборка квартиры.

#### **6. Предупреждение инфекционных заболеваний (20 часов)**

Тема 1. Понятие об инфекционных болезнях.

Микробы. Грибки. Простейшие. Эпидемический процесс. Инфекции дыхательных путей. Кишечные инфекции. Кровяные инфекции. Инфекции наружных покровов. Названия основных заболеваний. Локализация возбудителя. Пути передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний и первая помощь.

Тема 2 Желудочно-кишечные инфекции

Дизентерия. Брюшной тиф. Холера. Болезнь Боткина (желтуха). Глисты. Возбудители. Правила и навыки личной гигиены.

Тема 3. Кожные инфекции

Грибковые заболевания кожи. Микроспория. Трихофития (стригущий лишай). Фавус (парша). Раневые инфекции (столбняк)

Тема 4. Воздушно-капельные инфекции

Острые респираторные заболевания. Грипп. Симптомы и течение. Лечение. Профилактика.

Тема 5. Контрольное занятие. «Правила и навыки личной гигиены»

Практическая работа:

анкетирование «Правила личной гигиены»;

гигиенический анализ водопроводной воды.

### **7. Итоговое занятие (4 часа)**

Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»

Информационное оснащение: дидактические карточки, тест.

### **8. Экскурсия (4 часа)**

Экскурсия «Влияние природы на физическое и душевное здоровье человека».

Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### **9. Вспомним что такое здоровье (8 часов)**

Тема 1. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Требования к здоровому образу жизни. Доброжелательное общение.

Безопасное поведение. Умение беречь и ценить здоровье. Наследственность.

Медицина и здоровье.

### **10. Организм человека и его функции (8 часов)**

Тема 1. Наш организм (4 часа)

Клетка – единица строения организма человека. Виды клеток. Способность клеток дышать, питаться, размножаться, умирать. Клетки, ткани, органы, системы органов, организм.

Науки, изучающие организм человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина. Части тела. Органы, системы органов. Наружные органы.

Внутренние органы человека. Функции органов.

### **11. Опорно-двигательная система (44 часа)**

Тема 1. Скелет – надежная опора организма

Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Кости и суставы. Скелет человека: скелет головы (череп), скелет туловища (позвоночник, грудина, ребра), скелет пояса верхних конечностей (ключица, лопатка), скелет верхних конечностей (плечо, кости предплечья, кисти), скелет пояса нижних конечностей (тазовые кости), скелет нижних конечностей (бедро, кости голени, стопа). Решение кроссвордов «Скелет человека», работа с муляжами, игра «Определи на ощупь»

Тема 2. Нарушения опорно-двигательного аппарата

Особенности костной системы подростков. Формирование правильной осанки. Позвоночник. Отделы позвоночника и его физиологические изгибы (лордоз, кифоз). Основные функции позвоночника. Осанка. Признаки



правильной осанки. Нарушения осанки в сагиттальной плоскости (круглая, плоская, кругловогнутая спина). Нарушения осанки во фронтальной плоскости (сколиозы). Основные причины развития аномалий осанки (отсутствие навыка правильной осанки, неправильная организация рабочего места, слабое развитие скелетной мускулатуры, постоянная неравномерная нагрузка позвоночника стрессовые ситуации, избыточный вес, нарушения зрения, гиподинамия). Плоскостопие.

Практическая работа:

демонстрация приемов проверки правильности осанки;

демонстрация приемов правильности своей посадки за столом;

демонстрация приема правильности подобранного по высоте стола»;

работа по карточкам «Задания для проверки знаний»;

упражнения для коррекции плоскостопия.

Тема 3. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата

Тема 4. Итоговое занятие «Оценка состояния осанки»

Тема 5. Медицинский практикум

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

Понятие о переломах и травматическом шоке. Первая медицинская помощь при переломах плеча, бедра, ребер, позвоночника. Правила наложения жгута; правила наложения шины.

Тема 6. Движение – результат работы мышц

Мышечная ткань. Сухожилия. Гладкие мышцы. Скелетные мышцы.

Произвольные и произвольные мышцы. Работа мышц. Общий обзор мышечной системы человека. Мышцы головы (жевательные, мимические), шеи, груди, спины, живота, таза, верхних и нижних конечностей. Самоанализ своей мышечной системы. Оценка тренированности мышц конечностей. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

## **12. Сердечно-сосудистая система (24 часа)**

Тема 1. Внутренняя среда человека

Кровь, лимфа, тканевая жидкость, их значение в гомеостазе. Иммуниетет. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.

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

Тема 2. Медицинский практикум

Понятие о ране. Классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях. Перевязочный материал. Правила наложения повязок. Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения.

Первая медицинская помощь при кровотечениях.

## **13. Дыхательная система (8 часов)**

Тема 1. Органы дыхания

Нос, бронхи, легкие. Пути воздуха в легкие. Газообмен. Акт дыхания. Объем и частота дыхания. Заболевания дыхательной системы. Невидимые враги в воздухе. Насморк и простуда. Вред курения. Гайморит, тонзиллит, бронхит, туберкулез. Первая помощь при остановке дыхания.

#### **14. Пищеварительная система (12 часов)**

Тема 1. Пищеварение – процесс переваривания пищи

Органы пищеварения: полость рта, пищевод, желудок, кишечник. Переваривание пищи. Пищеварительные ферменты, слюна. Пища человека. Ее значение для роста и развития. Пищевые вещества. Нутриенты (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины). Непищевые компоненты (балластные соединения, защитные компоненты, вкусовые и ароматические вещества, компоненты пищи, неблагоприятно влияющие на организм.). Вода. Микроэлементы. Вредные компоненты в пище: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки, пищевые красители. Рациональное питание и основные правила его организации. Составление меню. Экологическая безопасность питания.

Практическая работа:

Тема 2. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика

Полость рта. Зубы: молочные и постоянные. Строение зуба. Болезни зубов, причины их возникновения. Кариез. Зубная боль. Профилактика кариеса. Болезни грязных рук. Дизентерия. Паразиты. Ботулизм. Гастрит. Колит.

#### **15. Гигиенические вопросы полового воспитания (8 часов)**

Тема 1. Репродуктивное здоровье

Половая система. Половые органы. Физиологические процессы. Факторы, способствующие рождению здорового ребенка. Контрацепция.

Тема 2. Профилактика венерических заболеваний

. СПИД. Пути заражения вирусом СПИДа. Группы риска. Профилактика СПИДа. Заболевания, передающиеся половым путем.

#### **16. Нервная система как связующее звено между организмом человека и окружающей средой (32 часа)**

Тема 1. Нервная система

Головной мозг, спинной мозг, нервы (обзор). Мозг человека: строение, функции. Большие полушария мозга. Память. Виды памяти: кратковременная и долговременная. Тренировка памяти. Самооценка объема зрительного запоминания, непосредственного запоминания вербального материала. Определение уровня развития слуховой и зрительной механической памяти, смысловой памяти.

Тема 2. Что такое внимание

Непроизвольное и произвольное внимание. Интенсивность, объем, концентрация, направленность, устойчивость, переключение и распределение.

Тема 3. Итоговое занятие. Психотренинг

Психическое благополучие. Кинезиология.

#### **18. Итоговое занятие (4 часа) «Резервы человеческого организма»**

Валеологическая игра-конкурс.

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
1	Введение	4	4	-
2	Хотим быть здоровыми – действуем	16	4	12
3	Общие основы здоровья	12	6	6
4	Дыхание – объективный показатель самоконтроля	20	12	8
5	Соматология	20	8	12
6	В здоровом теле – здоровый дух	20	4	16
7	Методы психотерапевтической защиты «Помоги себе сам»	28	16	12
8	Итоговое занятие-игра «Оцени свое здоровье»	4	-	4
9	Экскурсия «Зеленая сказка»	4	4	-
10	Основы здорового образа жизни	12	6	6
11	Что такое медицина	8	8	-
12	«Я бы в доктора пошел – пусть меня научат»	24	24	-
13	Основы медицинских знаний	20	4	16
14	Профессия – медицинская сестра	4	4	-
15	Типы лечебных учреждений	4	4	-
16	Уход за больными	12	8	4
17	Лечебные манипуляции	24	4	20
18	Применение лекарств	40	20	20
19	Скорая помощь при острых лекарственных и бытовых отравлениях	4	4	-
20	Игра-практикум «Я умею»	4	4	-
21	Итоговое занятие-дискуссия «Выбор медицинских услуг»	4	4	-
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>152</b>	<b>136</b>

## Содержание тем 4 года обучения

### 1. Введение (4 часа)

Вводное занятие. Экскурсия «Природа и здоровье». Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### 2. Хотим быть здоровыми – действуем (6 часов)

Тема 1. Экспресс-оценка с помощью психологического теста Р.Р. Кашанова «Как вы себя чувствуете»

Тема 2. Здоровый образ жизни – залог здоровья

Скрытые формы заболеваний. Диагностика заболеваний по внешним признакам, предрасположенность к некоторым болезням. Самодиагностика заболеваний на ранней стадии (по пульсу, по языку, по составу крови, по моче, по мозолям на ногах, по ногтям, по почерку и другим признакам).

Признаки и нарушения в организме.

### 3. Общие основы здоровья (12 часов)

Тема 1. Уровень здоровья

Основные показатели уровня здоровья. Донозологическая диагностика. Адаптационный потенциал системы кровообращения.

Практическая работа:

оценка уровня своего здоровья;

оценка биологического возраста: возраст кожи, возраст глаз, быстрота реакции, тест на равновесие;

пробы для определения тренированности сердца (проба с приседаниями);

тест четвертого этажа;

тесты на физическую подготовленность (простой тест, интегральный тест на физическую выносливость Купера).

Тема 2. Частота сердечных сокращений (Ч.С.С.) – показатель работы сердца

Пульс. Частота пульса. Аритмии.

Практическая работа:

подсчет пульса;

проба для определения тренированности сердца;

оценка состояния организма).

Тема 3. Артериальное давление

Артериальное давление - важный показатель, характеризующий функцию сердечно-сосудистой системы. Процедура измерения артериального давления (АД). Уравнение для определения индивидуальной нормы АД.

Практическая работа «Определение индивидуальной нормы АД»

расчет нормы давления по формуле;

измерение фактического АД с помощью тонометра.

### 4. Дыхание – объективный показатель самоконтроля (20 часов)

Тема 1. Основные показатели

Частота дыхания. Зависимость частоты дыхания от возраста, здоровья, уровня физической подготовленности. Методика подсчета частоты дыхания.

Функциональные возможности системы дыхания. Жизненная емкость легких

(ЖЕЛ). Приборы для измерения ЖЕЛ. Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких (ДЖЕЛ). Формула расчета фактической ЖЕЛ. Определение жизненного индекса.

Практическая работа:

подсчет частоты дыхания;

определение ЖЕЛ.

Тема 2. Оценка функционального состояния системы дыхания.

Лабораторная работа:

звуковой тест «Мычание»;

тест «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге);

тест «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)»;

проба «Толерантность дыхания»

Тема 3. Школа дыхания

Экологическое состояние воздушной среды. Источники загрязнения воздуха в закрытых помещениях и возможности биологической очистки.

Функциональные параметры дыхания. Дыхательная толерантность. Ритм дыхания. Максимальная длина выдоха. Гипоксическая выносливость.

Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание. Условия для тренировки дыхания. Звуковая релаксация. Понятие об ароматерапии.

Использование эфирных масел в ароматерапии и еще немного о парфюмерии.

Практическая работа:

тест «Голосовая диагностика»;

тест «Ныряние»;

пробы «Апноэ»;

дыхательная гимнастика;

дикционные упражнения;

игра «Выбери приятный запах».

## **5. Соматология (20 часов).**

Тема 1. Физическое развитие человека

Пропорции тела. Темпы физического развития. Акселерация и децелерация.

Практическая работа:

тест «Физическая подготовленность»;

интегральный тест Купера «Физическая выносливость».

Тема 2. Показатели физического развития и техника исследования

Лабораторная работа «Знакомство с приборами»

станковый ростомер, медицинские весы, спирометр, динамометр;

измерение собственного роста и веса.

Тема 3. Рост

Рост (длина тела). Периоды ускоренного роста. Зоны роста трубчатых костей. Знакомство с формулами роста. Упражнения для роста.

Практическая работа:

вычисление длины тела по формулам роста (для девочек и мальчиков);

вычисление предельной длины тела с учетом роста родителей.

Тема 4. Окружность грудной клетки

Окружность груди, окружность грудной клетки. Экскурсия грудной клетки. Предельная окружность груди (ОГ). Уравнения ОГ. Оценка пропорциональности развития грудной клетки. Индекс Эрисмана.

Тема 5. Вес

Вес (масса тела) Зависимость веса от роста, пола и конституции человека. Уравнения для подсчета величины рекомендуемого веса. Избыточный вес, ожирение и ожирение. Возрастное увеличение веса. Мышечная сила. Способность мышц преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Динамометрия (кистевая, станочная).

Тема 6. Оценка уровня физического развития

Лабораторная работа:

тест «Показатели пропорциональности телосложения»;

определение окружности запястья, плеча, шеи, груди, бедра, голени;

рост стоя, рост сидя;

гармоничность телосложения;

пропорциональность верхнего сегмента тела, грудного сегмента, брюшного сегмента;

показатель Пинье»).

Тема 7. Итоговое занятие «Красота человеческого тела»

### **6. В здоровом теле – здоровый дух (20 часов)**

Тема 1. Особенности нервной системы человека

Типы высшей нервной деятельности человека. Работа правого и левого полушария мозга. Темперамент – основа поведения человека. Сангвиник. Меланхолик. Флегматик. Холерик.

Тема 2. Исследование функционального состояния нервной системы человека

Тема 3. Исследование функционального состояния корковых отделов двигательного анализатора Практическая работа:

тест «Максимальная частота движений»;

теппинг-тест.

Тема 4. Состояние вестибулярного аппарата Практическая работа:

пробы Барани;

проба Яровицкого;

проба на координацию «Поза Ромберга I, II, III»

### **7. Методы психотерапевтической защиты « Помоги себе сам» (28 часов).**

Тема 1. Стресс и его последствия

Причины возникновения и механизм действия стресса. Стресс-реакция как один из защитно-приспособительных механизмов организма человека. Определение стресса. Эмоциональные, физические и социальные стрессоры. Конфликты. Стресс – враг иммунной системы. Программа контроля нервов. Профилактика стресса и коррекция его последствий. Современные подходы к психическому оздоровлению.

Тема 2. Рефлексогенные зоны кожи

Точечный массаж. Иглоукалывание.

методика снятия усталости;

точечный массаж при гриппе, ангине

Тема 3. Су-Джок терапия

Важнейшие точки соответствия рук и ног.

Зоны лечебного воздействия при наиболее часто встречающихся системах и заболеваниях.

### **8. Итоговое занятие-игра «Оцени свое здоровье» (4 часа).**

### **9. Экскурсия (4 часа)**

Экскурсия «Зеленая сказка». Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### **10. Основы здорового образа жизни (12 часов)**

Тема 1. Что такое здоровье

Факторы, формирующие здоровье. Составляющие здорового образа жизни.

Тема 2. Факторы, разрушающие здоровье

Что влияет на наше здоровье. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. Профилактика.

Тема 3. Час творчества «Чтобы было, если бы...»

### **11. Что такое медицина (8 часов)**

Тема 1. Путь медицины от древнейших времен до наших дней

Тема 2. Выбор медицинской профессии. Классификация врачебных специальностей.

### **12. «Я бы в доктора пошел – пусть меня научат» (24 часа)**

Тема 1. Что такое профессия.

Притязания человека и его профессиональная карьера. Проблема выбора будущей профессиональной деятельности, требования, предъявляемые профессией к человеку, возможности преодоления ошибок. Использование методов педагогической диагностики для организации профессиональной ориентации.

Тема 2. Специальности биологического профиля

Учитель биологии, фитодизайнер, фармацевт, ветеринар, фельдшер, фельдшер-лаборант, медицинская сестра, медицинская сестра по массажу, врач-стоматолог, зубной техник, повар, парикмахер, косметолог, лаборант-эколог, садовник, цветовод-декоратор, растениевод, техник лесного и лесопаркового хозяйства.

Тема 3. Врачебные специальности

Врач-терапевт, врач-хирург, врач-офтальмолог, врач-невропатолог, врач-психиатр, врач-дерматолог, врач-косметолог, отоларинголог, врач акушер-гинеколог.

### **13. Основы медицинских знаний (20 часов)**

Тема 1. Общие понятия о лекарственных средствах

Основные лекарственные формы. Способы введения лекарств в организм.

Хранение лекарственных средств. Порядок раздачи лекарств больным.

Аптечка универсальная. Лекарственные средства, перевязочный материал.

Лабораторная работа:

определение температуры воды для замачивания горчичников перед использованием;

приготовление раствора перманганата калия для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов.

Тема 2. Правила оказания первой медицинской помощи

Видеоурок «Травматизм»

Тема 3. Практические занятия

Кровотечение из ран. Артериальное кровотечение. Венозное кровотечение. Методы остановки кровотечения. Правила наложения жгута. Первая медицинская помощь при носовом кровотечении. Кровотечение из уха. Первая медицинская помощь при порезах, ушибах, ссадинах, растяжениях связок, переломах и трещинах костей. Наложение шины. Первая медицинская помощь при обмороке.

Приемы наложения повязок: спиральная повязка на палец, восьмиобразная повязка на голеностопный сустав, повязка на область пятки, крестообразная повязка на кисть, спиральная повязка на коленный сустав, косыночная повязка для поддержания руки при повреждении костей предплечья и кисти.

#### **14. Профессия – медицинская сестра (4 часа)**

История появления профессии. Права и обязанности медсестры. Личная гигиена медицинского работника.

#### **15. Типы лечебных учреждений (4 часа)**

Тема 1. Устройство лечебных учреждений. Оборудование помещений в стационаре и поликлинике. Режим лечебных учреждений.

#### **16. Уход за больными (12 часов)**

Тема 1. Приемное отделение больницы

Прием больных. Санитарная обработка. Взвешивание, измерение роста и окружности грудной клетки. Транспортировка больных.

Тема 2. Личная гигиена больного

Положение больного в постели. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ушами, глазами, носом.

Тема 3. Питание больных

Диета, организация лечебного питания. Столы лечебного питания.

#### **17. Лечебные манипуляции (24 часа)**

Тема 1. Терморегуляция

Физиологические колебания температуры человеческого тела. Техника измерения

Температуры. Лихорадка. Виды лихорадки. Уход за лихорадящими больными.

Практическая работа:

Тема 1. Основы водолечения. Обливания. Обтирания. Душ

Тема 2. Компрессы и припарки. Горячие процедуры

Тема 3. Применение сухого тепла и холода

Суховоздушные ванны. Грелка. Пузырь для льда. Применение горчицы. Общие горчичные ванны. Ножные горчичные ванны. Горчичные обертывания. Горчичники.

Тема 4. Меры воздействия на кровообращение

Банки. Показания. Противопоказания. Порядок процедуры (2 часа).



Пиявки. Анатомо-физиологические особенности. Показания к назначению и места применения пиявок. Противопоказания. Техника применения. Осложнения.

### **18. Применение лекарств (40 часов)**

Тема 1. Пути введения лекарственных средств в организм

Наружное применение лекарств. Энтеральное введение лекарств. Введение лекарств в дыхательные пути.

Тема 2. Парентеральное введение лекарств

Типы шприцев и их использование. Внутрикожные инъекции. Подкожные инъекции и вливания. Осложнения.

Внутримышечные инъекции. Осложнения.

Тема 3. Итоговое занятие «Врач – пациент»

### **19. Скорая помощь при острых лекарственных и бытовых отравлениях (4 часа).**

Тема 1. Общие мероприятия при острых отравлениях

Первая помощь при отравлении через рот. Первая помощь при отравлении через дыхательные пути. Мероприятия неотложной помощи при отдельных отравлениях. Основные лекарственные вещества, применяемые для оказания первой помощи при острых отравлениях.

### **20. Игра-практикум «Я умею» (4 часа)**

### **21. Итоговое занятие-дискуссия «Выбор медицинских услуг» (4 часа).**

**Учебный план  
5 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	4	2	2
2.	Клеточный уровень	32	20	12
3.	Причины вызывающие нарушение функций организма	12	4	8
4.	Заболевания органов дыхания	24	12	12
5.	Болезни крови	22	14	8
6.	Заболевания сердечно-сосудистой системы	24	16	8
7.	Нарушение функций пищеварительной системы	24	12	12
8.	Болезни мочеполовой системы	12	8	4
9.	Нарушение функций органов чувств	24	12	12
10.	Заболевание нервной системы	26	12	14
11.	Болезни века	16	8	8
12.	Неотложная помощь	68	32	36
	Итого:	288	152	136

## Содержание тем 5 год обучения

### **1. Введение (4 часа)**

Вводное занятие

### **2. Клеточный уровень организации живой природы (32 часа)**

Тема 1. Химический состав клетки:

- а) Неорганические соединения;
  - б) Органические соединения.
- 2) Структурная организация клетки.
  - 3) Энергетический и пластический обмен в клетке.
  - 4) Деление клетки.

Итоговое занятие – тестирование.

Практическая часть: микробиологическое строение клетки, органоидов клетки.

Дидактический материал: таблицы и схемы строения и деления клетки, микроскоп, микропрепараты.

### **3. Причины, вызывающие нарушение функций организма (12 часов)**

### **4. Заболевания органов дыхания (24 часа)**

Тема 1. Часто встречающиеся заболевания верхних дыхательных путей.

Тема 2. Грипп.

Тема 3. Туберкулёз.

Тема 4. Астма. Бронхоэктатическая болезнь.

Тема 5. Нарушение дыхания у детей. Неотложная помощь.

Практическая часть: освоение методики оказания неотложной помощи при нарушении дыхания у детей.

### **5. Болезни крови (22 часа)**

Тема 1. Гемофилия и другие нарушения систем свёртывания.

Тема 2. Тромбофлебит и варикозное расширение вен. Пути профилактики.

Тема 3. Лейкозы. Классификация (лимфо – и миелолейкозы; острые и хронические формы).

### **6. Заболевания сердечно-сосудистой системы (24 часа)**

Тема 1. Нарушение нейрогуморальной регуляции работы сердца и сосудов.

Нарушение сосудистого тонуса (гипер-, гиподистония).

Тема 2. Пороки сердца (врождённые, приобретённые).

Тема 3. Стенокардия, ишемия, инфаркт миокарда.

### **7. Нарушение функций пищеварительной системы (24 часа)**

Тема 1. Болезни полости рта.

Тема 2. Наиболее распространённые заболевания желудка и кишечника.

Тема 3. Пищевые отравления. Оказание первой помощи.

Тема 4. Кишечные инфекции.

Тема 5. Острый живот.

Тема 6. Сахарный диабет.

Тема 7. Гепатит, холецистит, цирроз печени.

### **8. Болезни мочеполовой системы (12 часов)**

Тема 1. Нефрит, пиелонефрит, цистит.

Тема 2. Гемморагическая лихорадка.

### **9. Нарушение функций органов чувств (12 часов)**

Тема 1. Нарушения зрения:

- а) Близорукость
- б) Дальнозоркость
- в) Косоглазие
- г) Конъюнктивит, блефарит.

Тема 2. Нарушения слуха:

- а) Отит
- б) Снижение слуха.
- в) Заболевания внутреннего уха.

Тема 3. Обоняние:

- а) Насморк, гайморит, фронтит.
- б) Аденоиды.

Тема 4. Кожа:

- а) Дерматиты.
- б) Чесотка, лишай.
- в) Экзема, псориаз.
- г) Фурункулы, карбункулы.
- д) Грибковые поражения кожи и ногтей.

### **10. Заболевания нервной системы (26 часов)**

Тема 1. Сотрясение головного мозга и ушибы мозга.

Тема 2. Инсульт.

Тема 3. Арахноидит.

Тема 4. Повреждение спинного мозга. Спинальный шок.

Тема 5. Менингит.

### **11. Болезни века (16 часов)**

Тема 1. Венерические заболевания.

Тема 2. СПИД

Тема 3. Алкоголь. Мы и наше потомство.

Тема 4. Табакокурение.

Тема 5. Наркомания.

### **12. Неотложная помощь в экстремальных ситуациях (68 часов)**

Тема 1. Как оказать помощь при автодорожном происшествии, если пострадавший находится без сознания.

Тема 2. Помощь пострадавшему в состоянии клинической смерти.

Тема 3. Как спасти при поражении электрическим током или молнией

Тема 4. Как оказать помощь при утоплении.

Тема 5. Что делать при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути.

Тема 6. Как предотвратить самоубийство.

Тема 7. Как помочь во время приступа эпилепсии, истерического припадка и снохождения.

Тема 8. Как оказать помощь при потере сознания.

Тема 9. Что такое шок. Как помочь при травматическом шоке.

Тема 10. Как помочь пострадавшим с обширными ожогами.

Тема 11. Как помочь пострадавшим при извлечении из-под обломков и завалов зданий и техники.

Тема 12. Что такое аллергия и как оказать помощь при аллергическом шоке.

Тема 13. Как избежать опасности алкоголизма.

Тема 14. Что такое наркомания и как становятся её жертвами.

Тема 15. Как помочь больным сахарным диабетом в критических для них ситуациях.

Тема 16. Как избавиться от головной боли во время приступа мигрени.

Тема 17. Как помочь при резком повышении артериального давления (гипертоническом кризе).

Тема 18. Как оказать помощь в родах и встретить новую жизнь.

**Основные требования к знаниям и умениям при изучении программы «Валеология и основы медицинских знаний» первого года обучения**

Обучающиеся должны знать:

- что такое здоровье и от чего оно;
- что такое здоровый образ жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- общие закономерности влияния экологических факторов на организм человека;
- основные инфекционные болезни человека и меры профилактики;
- правила поведения во время болезней;
- правила здорового образа жизни;
- основы жизнеобеспечения функционирования организма человека;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- правила здорового питания, культуру приема пищи;
- гигиенические вопросы полового воспитания;
- последствия ранних половых связей;
- опасность заражения венерическими болезнями и СПИДом;
- основы психического здоровья;
- основы самовоспитания, доброго отношения к окружающему миру.

Должны уметь:

- оценивать свое здоровье по параметрам физического развития;
- определять собственный циркадный ритм;
- организовывать индивидуальный режим труда и отдыха;
- приемы ухода за органами зрения и слуха;
- определять остроту слуха;
- меры защиты и профилактики при острых инфекционных заболеваниях;
- правила и навыки личной гигиены;
- выявлять нарушения осанки;
- определять наличие плоскостопия;
- применять методики и упражнения, способствующие сохранению правильной осанки, исправлению плоскостопия;

выполнять упражнения по снятию мышечного и зрительного напряжения; оказывать первую доврачебную помощь при ушибах, ранениях, травмах, кровотечениях, остановке дыхания и сердца.

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **1. Наглядные средства обучения:**

комплект таблиц по анатомии человека;  
комплект таблиц по физиологии человека;  
анатомический атлас;  
самодельные таблицы и плакаты по программе.

#### **Видеофильмы:**

«Экологический альманах»;  
«Основы противопожарной безопасности»;  
«Травматизм. Правила оказания первой помощи»;  
Профилактика СПИДа, курения, наркомании      сердечно-сосудистых  
заболеваний, педикулеза»;  
«От мальчика – к мужчине, от девочки – к женщине».

#### **Диафильмы:**

«Зеленая аптека»;  
«Здоровье и окружающая среда»;  
«Откуда берутся дети».

#### **Коллекции и гербарии:**

«Растения – индикаторы экологического состояния окружающей среды»;  
«Лекарственные растения Тульской области»;  
«Ядовитые растения Тульской области»;  
«Лекарственные формы»;

#### **Диапозитивы:**

«Организм человека и охрана здоровья»;  
«Растения Красной книги».

#### **Визуальные средства обучения:**

телевизор;  
видеомагнитофон;  
мультимедийный компьютер;  
компакт-диски с обучающими программами.

#### **2. Методика работы по программе**

##### **Традиционные формы занятий:**

беседа;  
лекция;  
дискуссия;  
экскурсия;  
практическая работа;  
лабораторная работа;  
сельскохозяйственный труд.

##### **Нетрадиционные формы занятий:**

игра;

путешествие;  
сказка;  
конкурс;  
викторина;  
киноурок;

### **Иновационные формы занятий:**

тренинг;  
брейн-сторминг;  
релаксация;  
диагностика.

### **Материально-техническое оснащение:**

Табельные средства – бинты, вата, стерильные повязки, жгуты, шины, медикаменты- 5% спиртовой раствор, 1-2% спиртовой бриллиантовый, нашатырный спирт, вазелин, 5% раствор йода, асептические средства.

- Секундомер
- Часы-
- Водный термометр, медицинский термометр
- Емкости (таз, стаканы)
- Упаковки от соков, молочных продуктов, этикетки крупных, кондитерских изделий , консервов.
- Ножницы
- Ручки шариковые с цветной пастой -15
- Цветные карандаши, маркеры.
- Ватман, листы, бумага А-4
- Ростомер
- Весы
- ТСО (магнитофон, плеер, телевизор)
- Компьютер, проекционный комплект
- Электронные носители

### **Диагностический блок:**

Программой предусмотрено проведение диагностической работы, которая позволяет оценивать эффективность образовательного и оздоровительного процесса. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья), но и выявлению характера социально-психологических отношений в ближайшем окружении обучающихся, определению состояния психического здоровья детей. Диагностическая работа, проводимая по программе, может отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы, практически невозможно диагностировать оздоровительное воздействие программ, поскольку процесс формирования индивидуального здоровья достаточно долгосрочен

### **Дидактический блок:**

Тематическая литература, схемы, таблицы, рисунки по анатомии и физиологии человека. Мультимедиа – издания: «Анатомия человека» (версия 2) репетитор «по биологии» (версия 3). Большая электронная энциклопедия Кирилла и Мефодия. Наглядные пособия.

### **Литература:**

#### **для педагога**

1. Г.К. Зайцев. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Из-во: «Акцидент», 1998.
2. Л.Г. Татарникова. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург. Изд-во: «Петрос», 1995.
3. Междисциплинарная программа: «Здоровье»
4. Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева. Валеология подростка. Санкт-Петербург: Изд-во «Петрос», 2000.
5. Управление качеством образования в условиях его модернизации. (материалы IV Республиканской научно-практической конференции по инновационной работе). Саранск, 2006.
6. Н.Н. Куинджи. Валеология. Москва: Изд-во Аспект-Пресс, 2001.
7. Актуальные проблемы профилактики злоупотребления психоактивными веществами в региональной системе образования. (Материалы 3 Республиканской научно-практической конференции 22 декабря 2005 года). Саранск, 2006.
8. Предметные недели в школе: биология, экология, ЗОЖ. Составители: В.В. Балабанова, Т.А. Маживцева. Волгоград: Изд-во: учитель, 2001.
9. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. Под ред. В.В. Аршиновой. Москва: Изд-во: Сфера, 2005.

#### **для обучающихся**

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М: Знание, 2008.
2. Азбука природы. Более 1000 вопросов и ответов о нашей планете, ее растительном и животном мире. – М.: Ридерз Дайджест, 1997.
3. Асланиди К.Б. и др. Экологическая азбука для детей и подростков. –М: Изд. МНЭПУ, 2005.
4. Биология. Энциклопедический словарь школьника / Сост. П. Кошель -М.: ОЛМА- ПРЕСС, 2008.
5. Верзилин Н.М. По следам Робинзона - М.: Просвещение, 1994.
6. Данилова Н.А. Природа и наше здоровье. – М: Мысль, 2009.
7. Занимательные опыты с веществами вокруг нас: Иллюстрированное пособие для школьников, изучающих естествознание, химию, экологию / Авт. – сост. Н.В. Груздева, В.Н. Лаврова, А.Г. Муравьев. – СПб.:Крисмас+, 2008.
8. Колбовский Е.Ю. Экология для любознательных, или о чем не узнаешь на уроке. – Ярославль. «Академия развития», 2010.
9. Я познаю мир. Дет. энциклоп.: Экология/авт.-сост. А.Е. Чижевский. Под общей ред. О.Г. Хинн. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2009



