

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 1 от 30.08 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 149/2022 от 01.09.22
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»

И.В. Куричкис



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022/2023 год

К дополнительной общеобразовательной программе

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Форма реализации программы – очная

Год обучения – 2 года обучения

Срок реализации: 2 года

Объем реализуемой программы: 720 часов

Возрастной диапазон освоения программы: от 14 до 21 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Мурадянц Леонид Артурович

Рекомендовано

Методическим советом

СПб ГБОУ «ИСЛ»

Протокол № 1 от 30.08 2022г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11
СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА.....	12
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
ЛИТЕРАТУРА.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

"Здоровый образ жизни", предполагаемый курс рассчитан на 240 часов учебного времени в течение одного года.

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12. 2012г. №273 «Об образовании в РФ»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".

Программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных классов, направлена на дополнение базовых знаний по биологии.

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

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

Новизна дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

При разработке программы конкретизированы и дополнены некоторые разделы- "Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы", "Распространенные хронические заболевания". Углублено понимание следующих тем программы- " Заболевания, связанные с вредными привычками", "Гигиена питания и быта", "Инфекционные заболевания". Расширены методы и организационные формы реализации предлагаемого материала по формированию здорового образа жизни.

Актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными

знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни- правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни.

Программа учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков, помогая в социальной адаптации.

Помимо биологических особенностей организма человека, программа включает в себя изучение психических, эмоционально-волевых особенностей человека. Формы, методы обучения способствуют повышению информационной компетенции, развитию познавательных интересов, а, возможно и формированию профессиональной направленности.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека -это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, отражающаяся в:

- принципах обучения, а именно, учета психолого-возрастных особенностей обучающихся, гуманизации, доступности, преемственности, результативности;
- формах и методах обучения - объяснительно-иллюстративные (лекции, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом), репродуктивные (тестовые задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала), проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации, эвристическая беседа), исследовательские (доклады, сообщение, составление кроссвордов, наблюдения);
- методах контроля и управления образовательным процессом- тестирование, анализ, анкетирование, беседа, практические и экспериментальные занятия;
- средствах обучения (модели, макеты, таблицы, приборы, аппараты, компьютер, интерактивная доска, проектор, учебные пособия, справочники и тд).

В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умении правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

Цель программы:

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

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;
- способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
- углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;
- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

развивающие:

- развивать у подростков чувство ответственности за экологическое состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;
- развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

воспитательные:

- воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;
- воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она сочетает в себе валеологическую и экологическую составляющие.

Основными принципами программы являются- принцип сознательности и активности в обучении, принципы гуманизации, дифференциации, экологизации и связи обучения с практикой.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике, например, в умении оказать первую медицинскую помощь при травмах, отравлении, некоторых видах заболеваний. Практические занятия проходят в разных формах- индивидуальных, в форме практических работ, экскурсий, семинаров, интернет-проектов.

Особенность реализации программы заложена так же в отборе содержания и ее структуре, а именно, спиральная последовательность освоения содержания, акцентирование наиболее важных идей, логика прохождения программы.

При разработке программы за основу взяты такие методы как стимулирования и мотивации обучения, методы организации и осуществления учебных действий.

Для организации учебного процесса используются разные формы организации, чередование которых способствует достижению главных целей и задач программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: программа применима для детей обучающихся 14-21 лет.

Набор обучающихся осуществляется в начале учебного года. Поскольку занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуются из расчета 10-15 человек для одного учебного года.

Чтобы программа была результативной, при ее реализации обязательно должны учитываться особенности данного возраста обучающихся.

Юношеский возраст считается одним из важнейших этапов становления и развития личности. В возрасте от 14 до 21 лет происходит формирование самосознания, что является главным итогом переходного возраста, по мнению советского психолога Л.С. Выготского. Растет уровень самостоятельности, возникает потребность в размышлении над теоретическими утверждениями и насущными вещами, растет социальная активность.

В основе развивающего обучения Л.С. Выготского лежит идея о том, что "психические функции образуются в результате взаимодействия человека с социальной средой". Освоение механизмов мышления и культуры поведения происходит через деятельность (познавательная, практическая, ценностно-ориентированная и др)

Так как в развитии личности велика роль социальных и педагогических факторов, то обучение должно быть организовано так, чтобы происходило стимулирование развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации. Развитие интеллекта в этом возрасте тесно связано с развитием творческих способностей, проявлении инициативы. Полнее и результативнее оно может проявляться в данной

образовательной общеразвивающей программе "Человек и его здоровье". И задача учителя состоит в том, чтобы распознать интерес, творческую направленность и попытаться развить ее в нужном направлении для достижения тех или иных умений и навыков.

Сроки реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

1 год обучения- 360 часов в год, 2 группы по 180 часов, 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Формы и режим занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "ЗОЖ" реализуется в очной форме.

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

- 1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры)
- 2) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)
- 3) индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности.

Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

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

Предметные результаты обучения:

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

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

Личностные результаты обучения.

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

Метапредметные результаты обучения (формирование универсальных учебных действий)

Регулятивные УУД

- самостоятельный формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели;
- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
- пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;
- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

Познавательные УУД

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;

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

Коммуникативные УУД

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

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

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

Возможно использование следующих **методов отслеживания результативности**:

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

Методы выявления результатов воспитания:

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

- входной (входное тестирование, наблюдение педагога)
- промежуточный контроль (тестирование, выполнение самостоятельных работ, просмотр и анализ выполненных работ, участие в творческих объединениях)
- итоговый контроль - зачетная работа.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводный инструктаж	2	2	-
2	Законы здоровья	38	19	18
3	Здоровое питание	38	21	16
4	В гармонии с окружающим миром	35	18	19
5	Мой организм – целая планета	36	26	10
6	Наиболее распространенные хронические заболевания	47	34	13
7	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	37	19	18
	Итоговое занятие	7	-	7
	Итого	240	139	101

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.22	05.06.23		240	
1 год 2 группа	05.09.22	05.06.23		240	
2 год	01.09.22	29.06.23		240	

СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА

Тема 1. Вводный инструктаж

Тема 2. Законы здоровья

Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств.

Тема 3. Здоровое питание

Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.

Тема 4. В гармонии с окружающим миром

урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Тема 5. Мой организм – целая планета

Дается понятие об иммунитете, о закалывающих процедурах. Учащиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.

Тема 6. Наиболее распространенные хронические заболевания.

Заболевания органов крови

Заболевание органов кровообращения)

Хронические заболевания пищеварительной системы.

Заболевания мочевыделительной системы.

Что мы знаем о хронических заболеваниях.

Тема 7. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.

Первая помощь при травмах ОПС

Повреждения кожи

Виды кровотечений.

Итоговое занятие

Календарный учебно-тематический план

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЗОЖ» 1 год обучения (1 группа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводный инструктаж/ Законы здоровья	2	01.09.22	
2	Законы здоровья	2	05.09	
3	Законы здоровья	2	06.09	
4	Законы здоровья	2	08.09	
5	Законы здоровья	2	12.09	
6	Законы здоровья	2	13.09	
7	Законы здоровья	2	15.09	
8	Законы здоровья	2	19.09	
9	Законы здоровья	2	20.09	
10	Законы здоровья	2	22.09	
11	Законы здоровья	2	26.09	
12	Законы здоровья	2	27.09	
13	Законы здоровья	2	29.09	
14	Законы здоровья	2	03.10.22	
15	Законы здоровья	2	04.10	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
16	Законы здоровья	2	06.10	
17	Законы здоровья	2	10.10	
18	Законы здоровья	2	11.10	
19	Законы здоровья	2	13.10	
20	Здоровое питание	2	17.10	
21	Здоровое питание	2	18.10	
22	Здоровое питание	2	20.10	
23	Здоровое питание	2	24.10	
24	Здоровое питание	2	25.10	
25	Здоровое питание	2	27.10	
26	Здоровое питание	2	31.10	
27	Здоровое питание	2	01.11	
28	Здоровое питание	2	03.11	
29	Здоровое питание	2	07.11	
30	Здоровое питание	2	8.11	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
31	Здоровое питание	2	10.11	
32	Здоровое питание	2	14.11	
33	Здоровое питание	2	15.11	
34	Здоровое питание	2	17.11	
35	Здоровое питание	2	21.11	
36	Здоровое питание	2	22.11	
37	Здоровое питание	2	24.11	
38	Здоровое питание	2	28.11	
39	В гармонии с окружающим миром	2	29.11	
40	В гармонии с окружающим миром	2	1.12.22	
41	В гармонии с окружающим миром	2	05.12	
42	В гармонии с окружающим миром	2	06.12	
43	В гармонии с окружающим миром	2	8.12	
44	В гармонии с окружающим миром	2	12.12	
45	В гармонии с окружающим миром	2	13.12	
46	В гармонии с окружающим миром	2	15.12	
46	В гармонии с окружающим миром	2	19.12	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
47	В гармонии с окружающим миром	2	20.12	
48	В гармонии с окружающим миром	2	22.12	
49	В гармонии с окружающим миром	2	26.12	
50	В гармонии с окружающим миром	2	27.12	
51	Вводный инструктаж	1	29.12	
52	В гармонии с окружающим миром	1	09.01.23	
53	В гармонии с окружающим миром	2	10.01	
54	В гармонии с окружающим миром	2	12.01	
55	В гармонии с окружающим миром	2	16.01	
56	В гармонии с окружающим миром	2	17.01	
57	Мой организм – целая планета	2	19.01	
58	Мой организм – целая планета	2	23.01	
59	Мой организм – целая планета	2	24.01	
60	Мой организм – целая планета	2	26.01	
61	Мой организм – целая планета	2	30.01	
62	Мой организм – целая планета	2	31.01	
63	Мой организм – целая планета	2	02.02	
64	Мой организм – целая планета	2	06.02	
65	Мой организм – целая планета	2	7.02	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
66	Мой организм – целая планета	2	9.02	
67	Мой организм – целая планета	2	13.02	
68	Мой организм – целая планета	2	14.02	
69	Мой организм – целая планета	2	16.02	
70	Мой организм – целая планета	2	20.02	
71	Мой организм – целая планета	2	21.02	
72	Мой организм – целая планета	2	27.02	
73	Мой организм – целая планета	2	28.02	
74	Мой организм – целая планета	2	02.03.23	
75	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	6.03	
76	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	7.03	
77	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	9.03	
78	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	13.03	
79	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	14.03	
80	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	16.03	
81	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	20.03	

82	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	21.03	
83	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	23.03	
84	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	27.03	
85	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	28.03	
86	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	30.03	
87	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	03.04.23	
88	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	04.04	
89	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	06.04	
90	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	10.04	
91	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	11.04	
92	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	13.04	
93	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	17.04	
94	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	18.04	
95	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	20.04	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
96	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	24.04	
97	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	25.04	
98	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	27.04	
99	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	02.05.23	
100	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	04.05	
101	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	11.05	
102	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	15.05	
103	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	16.05	
104	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	18.05	
105	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	22.05	
106	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	23.05	
107	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	25.05	
108	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	29.05	
109	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	30.05	
110	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	01.06	
111	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	05.06	

112	06.06	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи		2	
113	08.06	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи		2	
114	13.06	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи		2	
115	15.06	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи		2	
116	19.06	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи		2	
117	20.06	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи		2	
118	22.06	Итоговое занятие		2	
119	26.06	Итоговое занятие		2	
120	27.06	Итоговое занятие		2	
121	29.06				
122					

Календарный учебно-тематический план

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЗОЖ» 1 год обучения(2 группа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводный инструктаж/ Законы здоровья	2	05.09.22	
2	Законы здоровья	2	10.09	
3	Законы здоровья	2	11.09	
4	Законы здоровья	2	12.09	
5	Законы здоровья	2	17.09	
6	Законы здоровья	2	18.09	
7	Законы здоровья	2	19.09	
8	Законы здоровья	2	24.09	
9	Законы здоровья	2	25.09	
10	Законы здоровья	2	26.09	
11	Законы здоровья	2	01.10.22	
12	Законы здоровья	2	02.10	
13	Законы здоровья	2	03.10	
14	Законы здоровья	2	08.10	
15	Законы здоровья	2	09.10	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
16	Законы здоровья	2	10.10	
17	Законы здоровья	2	11.10	
18	Законы здоровья	2	15.10	
19	Законы здоровья	2	16.10	
20	Здоровое питание	2	17.10	
21	Здоровое питание	2	22.10	
22	Здоровое питание	2	23.10	
23	Здоровое питание	2	24.10	
24	Здоровое питание	2	29.10	
25	Здоровое питание	2	30.10	
26	Здоровое питание	2	31.10	
27	Здоровое питание	2	05.11.22	
28	Здоровое питание	2	06.11	
29	Здоровое питание	2	07.11	
30	Здоровое питание	2	12.11	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
31	Здоровое питание	2	13.11	
32	Здоровое питание	2	14.11	
33	Здоровое питание	2	19.11	
34	Здоровое питание	2	20.11	
35	Здоровое питание	2	21.11	
36	Здоровое питание	2	26.11	
37	Здоровое питание	2	27.11	
38	Здоровое питание	2	28.11	
39	В гармонии с окружающим миром	2	03.12.22	
40	В гармонии с окружающим миром	2	04.12	
41	В гармонии с окружающим миром	2	05.12	
42	В гармонии с окружающим миром	2	10.12	
43	В гармонии с окружающим миром	2	11.12	
44	В гармонии с окружающим миром	2	12.12	
45	В гармонии с окружающим миром	2	17.12	
46	В гармонии с окружающим миром	2	18.12	
47	В гармонии с окружающим миром	2	19.12	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
48	В гармонии с окружающим миром	2	24.12	
49	В гармонии с окружающим миром	2	25.12	
50	В гармонии с окружающим миром	2	26.12	
51	Вводный инструктаж	1	09.01.23	
52	В гармонии с окружающим миром	1	09.01	
53	В гармонии с окружающим миром	2	14.01	
54	В гармонии с окружающим миром	2	15.01	
55	В гармонии с окружающим миром	2	16.01	
56	В гармонии с окружающим миром	2	21.01	
57	В гармонии с окружающим миром	2	22.01	
58	Мой организм – целая планета	2	23.01	
59	Мой организм – целая планета	2	28.01	
60	Мой организм – целая планета	2	29.01	
61	Мой организм – целая планета	2	30.01	
62	Мой организм – целая планета	2	04.02.23	
63	Мой организм – целая планета	2	05.02	
64	Мой организм – целая планета	2	06.02	
64	Мой организм – целая планета	2	11.02	
65	Мой организм – целая планета	2	12.02	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
66	Мой организм – целая планета	2	13.02	
67	Мой организм – целая планета	2	18.02	
68	Мой организм – целая планета	2	19.02	
69	Мой организм – целая планета	2	20.02	
70	Мой организм – целая планета	2	25.02	
71	Мой организм – целая планета	2	26.02	
72	Мой организм – целая планета	2	27.02	
73	Мой организм – целая планета	2	04.03.23	
74	Мой организм – целая планета	2	05.03	
75	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	06.03	
76	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	11.03	
77	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	12.03	
78	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	13.03	
79	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	18.03	
80	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	19.03	
81	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	20.03	

82	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	25.03	
83	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	26.03	
84	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	27.03	
85	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	01.04.23	
86	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	02.04	
87	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	03.04	
88	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	08.04	
89	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	09.04	
90	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	10.04	
91	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	15.04	
92	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	16.04	
93	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	17.04	
94	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	22.04	
95	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	23.04	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
96	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	24.04	
97	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	29.04	
98	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	30.04	
99	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	01.05.23	
100	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	06.05	
101	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	07.05	
102	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	08.05	
103	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	13.05	
104	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	14.05	
105	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	15.05	
106	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	20.05	
107	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	21.05	
108	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	22.05	
109	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	27.05	
110	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	28.05	
111	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	29.05	

112	Итоговое занятие	2	03.06.23	
113	Итоговое занятие	2	04.06	
114	Итоговое занятие	2	05.06	
115			10.06	
116			11.06	
117			17.06	
118			18.06	
119			19.06	
120			24.06	
121			25.06	
122			26.06	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Название тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	2	2	-
2	Человек и биосфера	37	19	18
3	Социальная медицина	37	21	16
4	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	37	18	19
5	Инфекционные заболевания	36	26	10
6	Наиболее распространенные хронические заболевания	47	34	13
7	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	37	19	18
	Итоговое занятие	7	-	7
	Итого	240	139	101

Тема 1. Введение

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

Практика Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека". (Приложение А)

Тема 2. Человек и биосфера *Понятие о среде. Факторы среды.*

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

Экологические последствия появления человека на земле

Современное состояние окружающей среды.

История взаимоотношений человека и природы.

Природно-очаговые заболевания

Экологические кризисы охраны природы

Тема 3. Социальная медицина.

Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика".

Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека

Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.

Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека.

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

Тема 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания.

Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды.

Заболевания, связанные с загрязнением воздуха

Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.

Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.

Социальная гигиена.(

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

Тема 5. Инфекционные заболевания.

Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.(Зч)

.

Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.

Вирусы, строение, пути проникновения.

Вирусные заболевания.

СПИД - болезнь века.

Вирусные заболевания пищеварительной системы.

Бактериальные кишечные инфекции.

Инфекционные заболевания дыхательной системы

Заболевания кожи.

Тема 6. Наиболее распространенные хронические заболевания.

Заболевания органов крови.

Заболевание органов кровообращения)

Хронические заболевания пищеварительной системы.

Заболевания мочевыделительной системы.

Что мы знаем о хронических заболеваниях.

Тема 7. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.

Первая помощь при травмах ОПС

Повреждения кожи

Виды кровотечений.

Итоговое занятие

Календарный учебно-тематический план

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ЗОЖ» 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводный инструктаж/ Человек и биосфера	2	01.09.22	
2	Человек и биосфера	2	03.09	
3	Человек и биосфера	2	06.09	
4	Человек и биосфера	2	08.09	
5	Человек и биосфера	2	10.09	
6	Человек и биосфера	2	13.09	
7	Человек и биосфера	2	15.09	
8	Человек и биосфера	2	17.09	
9	Человек и биосфера	2	20.09	
10	Человек и биосфера	2	22.09	
11	Человек и биосфера	2	24.09	
12	Человек и биосфера	2	27.09	
13	Человек и биосфера	2	29.09	
14	Человек и биосфера	2	01.10.22	
15	Человек и биосфера	2	04.10	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
16	Человек и биосфера	2	06.10	
17	Человек и биосфера	2	08.10	
18	Человек и биосфера	2	11.10	
19	Человек и биосфера	2	13.10	
20	Социальная медицина	2	15.10	
21	Социальная медицина	2	18.10	
22	Социальная медицина	2	20.10	
23	Социальная медицина	2	22.10	
24	Социальная медицина	2	25.10	
25	Социальная медицина	2	27.10	
26	Социальная медицина	2	29.10	
27	Социальная медицина	2	01.11.22	
28	Социальная медицина	2	03.11	
29	Социальная медицина	2	05.11	
30	Социальная медицина	1	08.11	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
-----------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------------

31	Социальная медицина	2	10.11	
32	Социальная медицина	2	12.11	
33	Социальная медицина	2	15.11	
34	Социальная медицина	2	17.11	
35	Социальная медицина	2	19.11	
36	Социальная медицина	2	22.11	
37	Социальная медицина	2	24.11	
38	Социальная медицина	2	26.11	
39	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	29.11	
40	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	01.12.22	
41	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	03.12	
42	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	06.12	
43	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	08.12	
44	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	10.12	
45	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	13.12	
46	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	15.12	
46	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	17.12	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планиру емая дата	Фактическ ая дата
47	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	20.12	
48	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	22.12	
49	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	24.12	
50	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	27.12	
51	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	29.12	
52	Вводный инструктаж	1	10.01.23	
53	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	1	12.01	
54	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	14.01	
55	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	2	17.01	
56	Некоторые экологически обусловленные заболевания	2	19.01	
57	Инфекционные заболевания	2	21.01	
58	Инфекционные заболевания	2	24.01	
59	Инфекционные заболевания	2	26.01	
60	Инфекционные заболевания	2	28.01	
61	Инфекционные заболевания	2	02.02.23	
62	Инфекционные заболевания	2	04.02	
63	Инфекционные заболевания	2	07.02	
64	Инфекционные заболевания	2	09.02	
65	Инфекционные заболевания	2	11.02	

№ п/ п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируем ая дата	Фактическая дата
66	Инфекционные заболевания	2	14.02	
67	Инфекционные заболевания	2	16.02	
68	Инфекционные заболевания	2	18.02	
69	Инфекционные заболевания	2	21.02	
70	Инфекционные заболевания	2	25.02	
71	Инфекционные заболевания	2	02.03.23	
72	Инфекционные заболевания	2	04.03	
73	Инфекционные заболевания	2	07.03	
74	Инфекционные заболевания	2	09.03	
75	Инфекционные заболевания	2	11.03	
76	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	14.03	
77	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	16.03	
78	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	18.03	
79	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	21.03	
80	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	23.03	
81	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	25.03	

82	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	28.03	
83	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	30.03	
84	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	01.04.23	
85	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	04.04	
86	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	06.04	
87	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	08.04	
88	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	11.04	
89	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	13.04	
90	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	15.04	
91	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	18.04	
92	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	20.04	
93	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	22.04	
94	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	25.04	
95	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	27.04	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактичес кая дат
96	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	29.04	
97	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	02.05.23	
98	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	04.05	
99	Наиболее распространенные хронические заболевания	2	06.05	
100	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	11.05	
101	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	13.05	
102	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	16.05	
103	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	18.05	
104	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	20.05	
105	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	23.05	
106	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	25.05	
107	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	27.05	
108	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	30.05	
109	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	01.06.23	
110	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	03.06	
111	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	06.06	

112	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	08.06	
113	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	10.06	
114	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	13.06	
115	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	15.06	
116	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	17.06	
117	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	2	19.06	
118	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи	1	20.06	
119	Итоговое занятие	1	22.06	
120	Итоговое занятие	2	24.06	
121	Итоговое занятие	2	27.06	
122	Итоговое занятие	2	29.06	
123				
124				
125				
126				

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
<ul style="list-style-type: none"> 1. Учебный кабинет 2. Рабочий стол педагога 3. Стулья 4. Шкафы для хранения материалов и оборудования. 5. Демонстрационный стол 6. Полки для выставочных работ 7. Библиотека с методической литературой. 8. Интерактивная доска. 9. Компьютер 10. Мультимедийный проектор. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Лабораторное оборудование (наборы для препарирования), учебные микроскопы, микропрепараты по анатомии, физиологии, гигиене, предметные стекла. 2. Скелет человека. 3. Модели объемные. 4. Модели-аппликации. 5. Набор "Имитаторы травм" 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Электронные наглядные пособия. 2. Раздаточные наглядные таблицы. 4. Интерактивные наглядные пособия. 5. Дискеты с программным обеспечением для компьютера. 6. Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека. 7. Набор тематических видеофильмов.

ЛИТЕРАТУРА

Литература для обучающихся

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

Литература для учителя:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.- 408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.

6. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова. - М.: Academia, 2013.- 400 с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
8. Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
12. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
13. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 - 436 с. Том 3- 451 с.
14. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
15. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.
16. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.
17. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.
18. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.

Интернет-ресурсы

- <http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»
- <http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ
- <http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал
- <http://www.youngbotany.spb.ru> Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине
- <http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас
- <http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт
- <http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Ecosom: всё об экологии
- <http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии

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

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

<http://www.sbio.info> Вся биология

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

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

1. Укажите ваш пол _____ и возраст _____

2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

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

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

- а) Да б) Нет в) Не знаю

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

- а) Да б) Нет в) Не знаю

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

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

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

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

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

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

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

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

- а) Вполне достаточно,
- б) Не вполне достаточно,

в) Недостаточно.

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

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

8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

- а) да
- б) нет

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

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

Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях"

1. Какие первичные симптомы могут указывать на развитие ?

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

2. Как передается бактерия хеликобактер?

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

3. Какую диагностику назначают для проверки щитовидной железы?

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

4. Для чего исследуют в крови уровень холестерина?

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

5. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия

в) ветрянки

6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:

1) норма а) 7,8 ммоль/л и выше

2) легкая гиперхолестеринемия б) ниже 5,0 ммоль/л

3) умеренная гиперхолестеринемия в) 6,5-7,8 ммоль/л

4) выраженная гиперхолестеринемия г) 5,0-6,5 ммоль/л

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

а) нормой

б) повышенной

в) у каждого свои показатели

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

а) Сердечно-сосудистые

б) Онкологические

в) Патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких)

г) Эндокринные

9. Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются

а) Атеросклероз

б) Инфаркт миокарда

в) Артериальная гипертензия

г) Инсульт

д) Ишемическая болезнь сердца

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

а) сердечно-сосудистых заболеваний

б) заболеваний органов дыхания

в) онкологических заболеваний

г) заболевания сахарным диабетом

11. Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного диабета?

а) Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров

б) Уменьшить факторы стресса

в) Практиковать дробное питание

г) Контролировать уровень глюкозы в крови

д) Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением

е) Избегать излишнего облучения рентгеном

ж) Меньше загорать под прямыми солнечными лучами

12. Что такое атеросклероз?

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