

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Муниципальный округ
Княсовский район Удмуртской Республики»

РАСМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
МКОУ «Подгорновская СОШ»
Протокол № 1 от 27.08.24



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Возраст детей: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Ипполитова Вера Николаевна
педагог дополнительного образования

с. Подгорное, 2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек.

Работа данного кружка предусматривает использование оборудования Центра «Точка роста»: оборудования биологической и химической лаборатории. Благодаря этому обучающиеся смогут сформировать метапредметные связи, использовать свои умения и навыки при изучении учебных предметов, при защите исследовательских работ. Эти навыки и умения будут применяться как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Актуальность. 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. Состояние здоровья подростков в современных условиях - число здоровых подростков как младшего (10-14 лет), так и старшего возраста (15-17 лет) не превышает 2-9 %!

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 и формированию профессиональной направленности.

Новизна. 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", "Инфекционные заболевания". Расширены методы и организационные формы реализации предлагаемого материала по формированию здорового образа жизни.

Цель программы: формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а также основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

Задачи:

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 последствий 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 от образа 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» ознакомительного уровня является общеразвивающей, относится к

естественнонаучной направленности (на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук).

Программа составлена на 34 часа обучения для детей в возрасте 15-17 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу в течение учебного года.

Для того, чтобы программа «Человек и его здоровье» 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 15 до 17 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.

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

Формы и режим занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Человек и его здоровье" 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 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).

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

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебную группу **численностью от 6 до 12 человек.**

Принципы построения педагогического процесса:

1. Принцип доступности.
2. Системность работы.
3. Принцип наглядности.
4. Индивидуальный подход.
5. Практическая направленность.

Учитывая возрастные особенности обучающихся 15-17 лет в работе используются следующие **образовательные технологии:**

1. Репродуктивная деятельность. Знания детям предлагаются в «готовом» виде. Критерием усвоения является правильное воспроизведение (репродукция) знаний, прочность усвоения которых обеспечивается путём повторения.

2. Исследовательская деятельность: под руководством педагога дети выполняют небольшие учебные исследования и проекты индивидуально или группой;

3. Здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные: физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз, упражнения для рук, спины;
- психолого-педагогические: комфортный климат на занятии, доброжелательная обстановка; «ситуация успеха» каждого обучающегося; методы и приёмы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся;
- санитарно-гигиенические: проветривание и влажная уборка, соблюдение правильной рабочей позы обучающегося;
- инструктаж по технике безопасности при работе в биолого-химической лаборатории.

4. Групповые технологии. В основном занятия проводятся со всей группой, иногда используется работа в парах или по принципу дифференциации (более сильные помогают слабым; гендерный учет; дополнительное или упрощенное задание).

Методы и приемы обучения:

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь, использование схем, моделей, образцов).
2. Словесные (объяснение, беседа, рассказ, описание, поощрение, убеждение, инструктаж).

3. Практические (самостоятельное и совместное выполнение опыта, исследования, поиска информации, оформления работы)
4. Анкетирование и тестирование с целью выявления отношения и понимания изучаемого вопроса.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, родительские встречи, приглашение на защиту проектов, поздравление с праздниками.

Результатом реализации данной программы являются исследовательские работы, проекты, презентации, доклады, выполненные индивидуально или коллективно.

Учебный план

№ п/п	Название разделов	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение.	1	0,5	0,5	Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье?»
2	Человек и биосфера.	1	1	-	
2.1	Понятие о среде. Факторы среды. Современное состояние окружающей среды.	1	1	-	
3	Социальная медицина.	1	1		
3.1	Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика.	1	1		
4	Некоторые экологически обусловленные заболевания.	1	1	-	
4.1	Заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды.	1	1	-	
5	Инфекционные заболевания.	3	3	-	
5.1	Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.	1	1	-	
5.2	Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.	1	1	-	
5.3	Вирусы. Вирусные заболевания. Бактериальные инфекции	1	1	-	Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»
6	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.	3	2	1	
6.1	Первая помощь при травмах ОПС.	2	1,5	0,5	Тестирование «Первая помощь при повреждении ОПС»

6.2	Повреждения кожи. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1	0,5	0,5	Тестирование «Первая помощь при кровотечениях»
7	Заболевания, связанные с вредными привычками.	7	6	1	
7.1	Виды вредных привычек. Курение.	2	1,5	0,5	
7.2	Алкоголь и его влияние на организм.	2	1,5	0,5	
7.3	Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. Токсикомания	2	2	-	
7.4	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.	1	1	-	
8	Гигиена питания.	4	2,5	1,5	
8.1	Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.	1	1	-	
8.2	Теория рационального сбалансированного питания.	1	1	-	
8.3	Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.	1	0,5	0,5	
8.4	Пищевые продукты-аллергены.	1	-	1	
9	Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.	5	4,5	0,5	
9.1	Заболевания, передающиеся половым путем.	1	1	-	
9.2	Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины. Последствия ранней беременности.	1	0,5	0,5	
9.3	Генетика и наследственные заболевания.	2	2	-	
9.4	Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.	1	1	-	
10	Поведение и психика.	3	2,5	0,5	
10.1	Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей. Изменчивость поведения.	2	1,5	0,5	
10.2	Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.	1	1	-	
11	Человек в обществе.	4	3	1	
11.1	Общение. Средства общения. Конфликты. Виды конфликтов.	2	2	-	
11.2	Формирование поведения, ориентированного на успех.	2	1	1	
12	Итоговое занятие	1	-	1	Защита проектов
	Итого	34	27	7	

Содержание программы:

Раздел 1. Введение 1 час

Теория: Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки. Правила поведения в биологической лаборатории. Техника безопасности и охрана труда.

Практика: Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

Раздел 2. Человек и биосфера 1 час

Тема 2.1. Понятие о среде. Факторы среды.

Теория: Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация. Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.

Раздел 3. Социальная медицина. 1 час

Тема 3.1 Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика.

Теория: Демографическая ситуация в России, состояние здоровья населения. Медицинская демография.

Раздел 4. Некоторые экологически обусловленные заболевания. 1 час

Тема 4.1 Заболевания, связанные с загрязнением окружающей среды.

Теория: Экологические абиотические факторы и их воздействие на организм человека. Примеры негативного воздействия на организм. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха - бронхиты, астма, аллергические дерматиты, сердечно-сосудистые заболевания, симптомы, первая помощь. Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды- мочекаменная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания, отравления. Симптомы заболеваний, первая помощь. Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды - нервные заболевания, сердечно-сосудистые, онкологические. Виды, симптомы, первичная диагностика.

Раздел 5. Инфекционные заболевания. 3 часа

Тема 5.1 Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями.

Теория: Инфекционные заболевания, понятие, виды, причины. История развития борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Периоды инфекционного заболевания, инкубационный период, выздоровление.

Тема 5.2 Иммуитет. История открытия иммуитета. Виды иммуитета.

Теория: История изучения иммуитета. История становления науки иммунологии, роль ученых (И.И. Мечников, Р. Кох, П. Эрлих, Л. Пастер) в развитии знаний. Иммуитет, виды. Иммуитная система.

Тема 5.3 Вирусы. Вирусные заболевания. Бактериальные инфекции.

Теория: Вирусы, разновидности, строение вирусов. Пути проникновения в организм. Вирусные заболевания- оспа, грипп, корь, краснуха, герпес. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия. Разработка вакцины. СПИД- болезнь века. Новые вирусы. Коронавирус. Бактериальные инфекции - сальмонеллез, холера, дизентерия, брюшной тиф, ботулизм, туберкулез, ОРВИ, грипп. Симптомы заболеваний, профилактические мероприятия.

Практика: Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях".

Раздел 6. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи. 3 часа

Тема 6.1 Первая помощь при травмах ОПС.

Теория: Состав и строение ОПС. Виды травм опорно-двигательного аппарата. Причины травматизма. Переломы, вывихи, растяжения. Виды переломов. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Практика: Практическая работа "Оказание первой помощи при травмах опорно-двигательной системы"

Тема 6.2 Повреждения кожи. Виды кровотечений.

Теория: Нарушение кожных покровов, причины повреждения. Ожоги, степени ожогов, оказание первой помощи при ожогах. Обморожения, степени обморожения. Оказание первой помощи при обморожениях. Виды кровотечений особенности разного вида кровотечений. Меры первой доврачебной помощи при разных видах кровотечения.

Практика: Практическая работа "Оказание первой помощи при обморожениях и ожогах", "Первая помощь при различных видах кровотечений".

Раздел 7. Заболевания, связанные с вредными привычками. 7 часов

Тема 7.1 Виды вредных привычек. Курение.

Теория: Понятие вредных привычек. Основные группы вредных привычек. Курение-миф и реальность. Влияние курения на организм человека- анемия, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение памяти, внимания, сбои в работе пищеварительной системе. Влияние на будущее потомство.

Практика: Дискуссия на тему "Курение и материнство"

Тема 7.2 Алкоголь и его влияние на организм.

Теория: Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье. Причины употребления алкоголя. Лечение алкоголизма.

Практика: Проблемная дискуссия на тему "Алкоголизм, его последствия и предупреждение".

Тема 7.3 Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм. Токсикомания.

Теория: Наркотики. Классификация наркотиков. Наркотическая зависимость, ее последствия. Влияние разрушающего действия наркотиков на организм человека. Токсикомания, понятие, виды токсикомании. Подростковая токсикомания, причины и последствия.

Тема 7.4 Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.

Теория: Понятие ЗОЖ, факторы, сохраняющие здоровье. Оздоровительные системы. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

Раздел 8. Гигиена питания. 4 часа

Тема 8.1 Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.

Теория: Питательные вещества, белки, жиры, углеводы. Рациональное питание. Состав пищи.

Тема 8.2 Теория рационального сбалансированного питания.

Теория: Современное представление о рациональном и полноценном питании. Положения теории рационального питания. Пища, характер питания и их влияние на биологические характеристики организма человека-рост, развитие, состояние всех возрастных групп, функции органов и систем, темпы старения, продолжительность жизни. Отступление от сбалансированного питания, положительные и отрицательные стороны соблюдения религиозных постов.

Тема 8.3 Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты.

Теория: Культура питания, ее значение и роль в формировании здорового образа жизни. Питательные вещества, их энергетическая ценность. Калорийность пищевых продуктов. Калорийность суточного рациона. Потребности человека в пищевых веществах от энергетических затрат. Пища- источник энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

Практика: Практическая работа "Составление суточного рациона для разных возрастных групп населения и их физиологическая оценка".

Тема 8.4 Пищевые продукты-аллергены.

Теория: Пищевая непереносимость, виды реакций на пищу. Понятие аллергия, аллергены. Формы пищевой непереносимости. Что лежит в основе аллергических реакций. Факторы, способствующие пищевой аллергии. Особенности пищевой аллергии. Аллергические состояния.

Раздел 9. Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. 5 часов

Тема 9.1 Заболевания, передающиеся половым путем.

Теория: Основные инфекции, передаваемые половым путем- сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, мочеполовой кандидоз (молочница), гарднереллез, генетальный герпес. Основные симптомы заболеваний, последствия.

Тема 9.2 Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины. Последствия ранней беременности.

Теория: Контрацепция- альтернатива аборту. Виды контрацепции. Опасность первых абортов для здоровья женщин. Последствия абортов для женского здоровья в целом. Профилактика абортов.

Практика: Проблемная дискуссия "Опасность абортов для здоровья женщин".

Тема 9.3 Генетика и наследственные заболевания.

Теория: Генетика в России. Хромосомная генетическая карта человека. Геном человека. Виды генетических обследований. Генетические заболевания и методы их исследования.

Тема 9.4 Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.

Теория: Планирование семьи и репродуктивное здоровье. Для чего нужно планирование семьи. Важность планирования семьи. Центры медико-генетического консультирования в России.

Раздел 10. Поведение и психика. 3 часа

Тема 10.1 Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.

Теория: Понятие потребность, виды потребностей по характеру, содержанию, происхождению. Понятие дискомфорта. Мотив, типы мотивов.

Практика: Анкетирование "Наши потребности".

Тема 10.2 Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.

Теория: Личность. Структура личности. Индивид, индивидуальность, личность. Самосознание, самооценка. Становление личности. Способности, виды способностей. Учебные и творческие способности. Одаренность. Типы одаренности. Талант.

Раздел 11 Человек в обществе. 4 часа

Тема 11.1 Общение. Средства общения. Конфликты. Виды конфликтов.

Теория: Место и роль общения в жизни человека. Средства общения- язык, интонация, мимика, жесты. Функции и структура общения. Предмет общения. Потребности в общении. Классификация общения. Понятие конфликт. Типы конфликтов по содержанию- реалистические, нереалистические. Классификация конфликтов по характеру участников - внутриличностные, межличностные, конфликты между человеком и группой, межгрупповые конфликты.

Тема 11.2 Формирование поведения, ориентированного на успех.

Практика: Тренинг "Формирование поведения, ориентированного на успех".

Раздел 12. Итоговое занятие. 1 ч

Практика: Защита проектов (презентации, доклады)

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;
- причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- симптомы распространенных заболеваний;
- роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;
- значимость обучения для правильного и осознанного выбора будущей профессии.

Обучающиеся должны уметь:

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- реализовывать теоретические знания на практике.

Условия реализации программы:

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
1. Учебный кабинет 2. Рабочий стол педагога 3. Стулья 4. Шкафы для хранения материалов и оборудования. 5. Демонстрационный стол 6. Библиотека с методической литературой 7. Компьютер 8. Мультимедийный проектор.	1. Лабораторное оборудование 2. Таблицы и плакаты по анатомии, физиологии, гигиене человека.	1. Электронные наглядные пособия, презентации 2. Набор тематических видеофильмов.

Педагогические кадры: программа может реализовываться педагогом дополнительного образования, учителем биологии.

Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель: формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

1. Поддерживание традиций образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализация воспитательных возможностей общешкольных ключевых дел.

2. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, приобщение к здоровому образу жизни.

Направления деятельности:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся;
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся;
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся;
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы.

Воспитательная работа ДООП «Человек и его здоровье» включает в том числе мероприятия, которые проводятся в рамках Программы воспитательной работы МКОУ «Подгорновская СОШ».

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых учащихся		
1	Квест «На просторах естественно-научных дисциплин»	Январь
2	Участие в школьной научно-практической конференции «Я познаю мир»	Апрель
Направление 2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры учащихся.		
1	Урок «Цифры»	Ноябрь
2	Экскурсия в музей «П. Кривоногова»	Январь
Направление 3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация учащихся		
1	Встреча с выпускниками школы: «Куда пойти учиться?»	Февраль
Направление 4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы		
1	Проведение инструктажей по ПБ, ТБ в здании, на занятиях.	ноябрь, март

Список литературы

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. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
11. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
12. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.: ПЕР СЭ, 2000. - 350 с.
13. 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.
14. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.
15. 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://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 Есосом: всё об экологии

<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

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Дни недели	Количество часов в день
1	Сентябрь	вторник	1
2	Октябрь	вторник	1
3	Ноябрь	вторник	1
4	Декабрь	вторник	1
5	Январь	вторник	1
6	Февраль	вторник	1
7	Март	вторник	1
8	Апрель	вторник	1
9	Май	вторник	1

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во часов	Расписание занятий
1	сентябрь	май	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

**Контрольно-измерительные материалы по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Человек и его здоровье»**

Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»

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.

6. 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.

7. 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.

8. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

а) Вполне достаточно,

б) Не вполне достаточно,

в) Недостаточно.

9. 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)

10. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

- а) да б) нет

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

12. 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) гастроэнтроскопия
- 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) ветрянка

6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:

- 1) норма а) 7,8ммоль/л и выше
- 2) легкая гиперхолестеринемия б) ниже5,0ммоль/л
- 3) умеренная гиперхолестеринемия в)6,5-7,8ммоль/л
- 4) выраженная гиперхолестеринемия г)5,0-6,5ммоль/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

Тестирование «Первая помощь при повреждениях ОПС»

A1. Что необходимо сделать при переломе костей черепа?

- 1) наложить гипсовую повязку
- 2) наложить шину
- 3) наложить жгут
- 4) немного приподнять голову и положить лед

A2. В каком положении следует транспортировать пострадавшего при подозрении на перелом позвоночника?

- 1) в горизонтальном
- 2) в вертикальном
- 3) в сидячем
- 4) на боку

A3. В каком случае накладывают шину?

- 1) при ушибах
- 2) при растяжениях
- 3) при кровотечениях
- 4) при переломах, вывихах

A4. Кто первым предложил использовать эфирный наркоз для обезболивания во время операций?

- 1) Гиппократ
- 2) Н. И. Пирогов
- 3) И. П. Павлов
- 4) И. И. Мечников

B1. Как называется сильное смещение костей в суставе?

B2. Как называют перелом, при котором повреждаются не только кости, но и мышцы, а также кожные покровы?

C1. Назовите основные симптомы растяжения и меры первой помощи при растяжении в области нижних конечностей.

Тестирование «Первая помощь при кровотечениях»

1. Как остановить обильное венозное кровотечение?

- А- наложить давящую повязку;
- Б- наложить жгут;
- В- обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;
- Г- продезинфицировать спиртом и обработать йодом;
- Д- посыпать солью.

2. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение

А- Паренхиматозное

Б- Венозное.

В- Капиллярное.

Г- Артериальное..

3. Артериальное кровотечение возникает при:

А- повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;

Б- поверхностном ранении;

В- неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.

4. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?

А- наложить жгут на обработанную рану;

Б- выше раны на 10-15 см;

В- ниже раны на 30 см;

Г- на 20- 25 см ниже раны;

Д- на 10-15 см ниже раны;

5. На какой срок жгут накладывается зимой?

А- На час

Б- На 1ч 30 мин

В- На 2 часа

Г- На 2 ч 30 мин

Д- На 3 часа

6. Вместо жгута можно использовать:

А- Давящую повязку.

Б- Закрутку.

В- Холод к ране.

Г- Компресс

7. Как правильно обработать рану?

А- продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;

Б- смочить йодом марлю и наложить на рану;

В- обработать рану перекисью водорода;

Г- смазать саму рану йодом;

Д- посыпать солью