

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 30
Л. А. Каркошкина
«29» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЛАБОРАТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 3 года-136 ч
Возрастная категория: от 11 до 14 лет
Состав группы: 15 человек
Форма обучения: очная, дистанционная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 69389

Автор - составитель:

Авакян Ксения Владимировна
педагог дополнительного образования

х. Белый
2025г.

Содержание

Введение	3
Нормативно-правовая документация программы	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.1.1 Направленность	
1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
1.1.3 Отличительные особенности программы от других существующих программ	5
1.1.4 Адресат программы	7
1.1.5 Уровень программы, объем и сроки реализации	8
1.1.6 Формы обучения	8
1.1.7 Режим занятий	9
1.1.8 Особенности организации учебного процесса	9
1.2 Цель и задачи программы	9
1.2.1 Цель программы	9
1.2.2 Задачи программы	10
1.3. Содержание программы	12
1.3.1. Учебный план	12
1.3.2. Содержание учебного плана	23
1.3.3 Планируемые результаты	47
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».	
2.1 Календарный учебный график программы	50
2.2 Раздел программы «Воспитание»	77
2.3 Условия реализации программы	79
2.4 Формы аттестации	80
2.5 Оценочные материалы	81
2.6 Методические материалы	82
Список литературы	85
Приложение	87

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория здоровья» по естественно-научной направленности (далее – Программа), является модифицированной, ознакомительного уровня, разработана на основе программ педагогов дополнительного образования, работающих в соответствующем направлении, и с учетом личного опыта педагога дополнительного образования МБОУ СОШ № 30 Авакян Ксении Владимировны.

Нормативно-правовая база

Программа способствует развитию вокальных, коммуникативных и творческих способностей обучающихся, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями).

4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»» (действует до 1 сентября 2028 г).

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среди обитания».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18 декабря 2015 г. № 09-3242.

14. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки от 24.06.2020 г. № 47.01-13-6067/20).

16. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №30 муниципального образования Темрюкский район.

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Программа ежегодно обновляется с учетом динамичного развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Это позволяет обеспечить актуальность содержания Программы, соответствие современным требованиям образовательного процесса и индивидуальным потребностям обучающихся. Регулярное пересмотр и обновление материала гарантирует внедрение новых методов обучения, использование современных технологий и актуальных данных, что способствует дальнейшему развитию детей, их всемирному восприятию и интеграции в современное общество. Такой подход обеспечивает не только высокое качество образования, но и формирует у обучающихся критическое мышление и готовность к жизни в быстро меняющемся мире.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации личности, это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства и на всю жизнь.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся специальные знания, умения, навыки по сохранению и укреплению своего здоровья, конструированию индивидуального образа жизни.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория здоровья» имеет естественно-научную направленность.

Программа направлена на воспитание культуры здоровья, как средства оптимизации взаимодействия человека с окружающей средой, формированию ответственного отношения к своему здоровью. Программа решает проблемы занятости подростков в свободное от учебного процесса время, адаптации в социуме, а также помогает реализовать познавательный интерес ребят на практике.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Новизна.

Новизна программы состоит в том, что организация образовательной деятельности строится на основе валеологически структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность учащихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая

утомления, что дает положительный оздоровительный эффект. Содержание программы основывается на знаниях учащихся, полученных ими в общеобразовательной организации, развивает, углубляет их, придает им эколого-валеологическую окраску. Так же заключается в гармоничном сочетании физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся и психологизации процесса оздоровления посредством вовлечения детей в интеллектуальную, спортивно-игровую деятельность.

Программа ориентирована на формирование отношения учащихся к природе здоровья не на принципах приспособления и адаптации, а на формировании активного сознательного поведения в условиях неблагоприятных природных и социальных факторов.

Актуальность программы

Базовый закон, регулирующий правовое обеспечение здорового образа жизни, является федеральный закон Российской Федерации. В данном законе даются понятия охраны здоровья. Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Особое внимание проблема здоровья приобрела в наше время в связи с ухудшением экологической, социальной обстановки не только в отдельных регионах, но и на планете в целом.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

Программа реализуется в сельской местности, что особенно важно для повышения уровня образовательных услуг и доступности знаний для детей и подростков, проживающих вне городских агломераций. В условиях удаленности от крупных учебных заведений данная Программа обеспечивает равные возможности для развития, содействует социализации обучающихся и помогает преодолеть цифровой разрыв.

Программа «Лаборатория здоровья» направлена на повышение уровня валеологической грамотности обучающихся и построена на «целостном» подходе к здоровью в «единстве», его физической, психической, социальной и нравственной составляющей. И способствует формированию активной жизненной позиции обучающихся, что предполагает гармоничное сочетание таких качеств, как самопознание, самореализация, творческое саморазвитие. Исследовательская деятельность предоставляет обучающимся использовать полученные результаты на конференциях, конкурсах.

Педагогическая целесообразность

Ведущие идеи программы: идея о ценности здоровья для человека; идея об образе жизни человека, как важнейшем факторе поддержания здоровья; идея о здоровом образе жизни как условии благополучия человека.

Программа обусловлена возможностью потребности обучающихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья. Образ жизни рассматривается с позиции разных наук, в том числе и экологии человека.

1.1.3 Отличительные особенности программы от других существующих программ

Были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные программы: «Человек и его здоровье» - Дреманович Е.В.; «Азбука здоровья» - Шитикова С.Е.; «Азбука здоровья» - Сакова А. А. «Школа здоровья» - Рыкова Н.А.

№ п/п	Название программы, автор, возраст детей, срок реализации	Направленность и особенности программы
1.	«Человек и его здоровье» Возраст обучающихся: 5 класс Срок реализации: 1 год Автор программы: Дреманович Е.В.	Данная программа является модифицированной по содержанию, разработана с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
2.	«Азбука здоровья» Возраст обучающихся: 10-14 лет Срок реализации: 3 года Автор: Шитикова С.Е.	Материал данной программы подобран таким образом, чтобы дети могли, опираясь на знания, полученные в начальных классах, постепенно осваивать более сложные, темы, обсуждать актуальные для подростков проблемы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем
3.	Азбука здоровья Возраст обучающихся: 7-11 лет Срок реализации: 4 года Автор: Сакова А. А.	Программа направлена на создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.
4.	«Школа здоровья» Возраст обучающихся: 13 -17 лет, срок реализации — 3 года Автор: Рыкова Н.А.	Данная программа раскрывает подробный механизм здоровьесбережения подрастающего поколения, акцентирует внимание учащихся на взаимосвязь психического, физического и социального здоровья личности с его профессиональной ориентацией в будущем.

Отличительная особенность данной программы от существующих заключается в следующем:

в возможности формирования у обучающихся ответственного, экологически грамотного поведения в обществе, как социально и личностно значимого компонента образованности человека, овладения знаниями о здоровье;

специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями.

Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных и информационно-коммуникационных технологий, в том числе здоровьесберегающих и дистанционных технологий. Практические занятия проходят в разных формах – индивидуальных, в форме практических и лабораторных работ, экскурсий, игр, интернет-проектов;

профессиональной ориентации обучающихся (знакомство с медицинскими профессиями);

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

программа ориентирована не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становится его мотивационной сферой, нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных обучающимися знаний и представлений в его реальном поведении;

особое внимание в ней уделяется формированию целостного взгляда на природу и место человека в ней. У обучающихся формируются первые представления о существующих в природе взаимосвязях и на этой основе - начала экологического мировоззрения и культуры, ответственного отношения к окружающей среде, к своему здоровью.

Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

1.1.4Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Лаборатория здоровья» рассчитана на обучающихся 11-14 лет.

1 год обучения: 11-12 лет

2 год обучения: 12-13 лет

3 год обучения: 13-14 лет

Состав учебных групп – постоянный, 1 год обучения 15 человек; 2 год обучения 12 человек; 3 год обучения 10 человек.

В творческое объединение принимаются все желающие данного возраста без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Психолого-педагогические особенности развития детей 11-14 лет

Подростковый возраст считают остро протекающим периодом перехода от детства к взрослости.

Изменившиеся условия обучения детей 11-14 лет предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени сформированности у них определенных учебных знаний, учебных действий. Это время плодотворного развития познавательных процессов.

Так как ведущей деятельностью учащихся является общение, то наибольшие изменения во внутренней позиции связаны с взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками, на эмоциональное состояние ребенка начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами. Даже в школу, как показывают опросы, они ходят, в первую очередь, ради общения с одноклассниками. Для многих успехи в учебе имеют смысл лишь, когда они помогают поднять авторитет среди сверстников. Если же в данном коллективе быть отличником зазорно, то способный ученик может специально перестать делать уроки, чтобы

«соответствовать требованиям».

Путь, по которому пойдет становление личности подростка, во многом зависит от того, насколько успешно будет пройден этот этап.

Основная задача, стоящая перед педагогами – организовать учебно-воспитательный процесс, так чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Запись на Программу осуществляется через систему заявок на сайте АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» по следующей ссылке: <https://xn--23-kmc.xn--80aafeylamqq.xn--d1acj3b/program/69389-laboratoriya-zdorovya>

1.1.5 Уровень программы, объем и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лаборатория здоровья» рассчитана на 3 года обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения –

Первый год обучения – 68 часов;

Второй год обучения – 68 часов;

Третий год обучения – часов.

(Количество часов по программе может изменяться (изменение в расписании, карантин, и т.д.), при этом программа будет реализована в

полном объеме за счет объединения или укрупнения тем).

Программа «Лаборатория здоровья» является разноуровневой:

1, 2 года обучения – ознакомительный;

3 год обучения – базовый.

1.1.6 Формы обучения

Форма обучения по программе осуществляется в очной форме.

Так же возможно смешанное (online и offline) или электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий для организации занятий в условиях ограничений и противоэпидемических мероприятий.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется через: персональный сайт педагога, платформу - classroom, мессенджеры - Viber, VK, (применение платформ для электронного обучения индивидуально, на выбор и усмотрение педагога по согласованию с родителями, законными представителями).

Форма организации занятий – групповая.

Основными формами образовательного процесса являются: беседа, рассказ, игра, объяснение, самостоятельная, практическая, лабораторная работа.

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на русском языке в соответствии со статьёй 14 Федерального закона «Об образовании РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательный процесс в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 01.11.2018 г. №196

1.1.7 Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическим часу.

Продолжительность занятия составляет 40 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

При обучении в дистанционном режиме расписание составляется в условиях online.

Педагог дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая допустимые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

В процессе реализации программы допускается корректировка и изменение в учебном плане, в содержании программы, в календарном

учебном графике (переходом на обучение в дистанционном режиме, в связи с карантином и др. обстоятельствами).

Платформы, используемые при электронном обучении перечислены в п.п.1.1.7

Данная программа реализуется во время осенних, зимних, весенних каникул. На летний период разрабатывается краткосрочная образовательная программа.

Таким образом, программа обеспечивает непрерывный образовательный процесс.

1.2. Цель и задачи программы

1.2.1 Цель программы: формирование валеологической культуры обучающихся, мотивация на здоровый образ жизни, профессиональное ориентирование.

1.2.2 Задачи программы:

Обучающие

Сформировать:

- систему валеологических знаний учащихся, включающих основные законы здорового образа жизни, познакомить с понятиями валеология, здоровье и здоровый образ жизни;
- навыки здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровья человека (система знаний и умений, определяющей готовность учащихся вести здоровый образ жизни);
- систему знаний о гигиене;
- представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- освоение правил техники безопасности и специальных умений (профилактике несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях) и навыков при проведении практических и лабораторных работ;
- систему знания о разнообразии вредных привычках (алкоголь, наркотики), профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ); о вреде компьютера;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека;
- показать взаимосвязь валеологии с экологией, биологией, безопасностью жизнедеятельности;
- знания об организме, как целостной системе;
- представления о болезнях (ожирение, аллергия, инфаркт,

туберкулез и т.д.);

- профессиональная ориентация учащихся (знакомство с медицинскими профессиями);

- углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;

- общеучебные умения обучающихся: работать с учебной, научно - популярной и справочной литературой, Интернет-ресурсами, систематизировать материал, делать выводы;

- учебно-исследовательские умения и навыки (освоение основного инструментария для проведения исследования, средств исследования, форм и методов его проведения, грамотного представления результатов).

Воспитательные

Воспитывать:

- потребность в ведении здорового образа жизни;

- экологическую ответственность;

- трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели и укреплять

- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков,

предусмотренных программой;

- активность и ответственность за собственное здоровье и потребности

- трудолюбие;

- организованность, собранность, ответственность, предприимчивость, требовательность к себе;

- формировать основы безопасной жизнедеятельности;

- бережное отношение ко всему живому.

Развивающие

Развивать:

- ~ умения и навыки по ведению здорового образа жизни;

- ~ чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- ~ способности самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;

- ~ самостоятельность и творчество при решении практических заданий;

- ~ память, внимание;

- ~ эмоциональную, мотивационную сферы обучающихся;

- ~ навыки общения и коммуникации;

- ~ творческие способности обучающихся;

- ~ познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся;
- ~ основы социальной и жизненной адаптации обучающихся;
- ~ потребность в самореализации.

1.3 Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Тео р ия	Пра кти ка	Всего часов		
1.	Раздел I. Основы валеологии					
1.1.	Тема 1. Введение в предмет «Лаборатория здоровья»	1	-	1	Групповая	Тест
1.2.	Тема 2. Валеология – наука о здоровье	1	-	1	Групповая	Игра
1.3.	Тема 3. Человек – дитя природы	1	1	1	Групповая	Игра
1.4.	Тема 4. Наследственность и здоровье	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
1.5.	Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека	1	-	1	Групповая	Проверочная карточка
1.6.	Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье	1	-	1	Групповая	Игра
1.7.	Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека	1	-	1	Групповая	Игра
1.8.	Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу» (итоговое занятие)	-	1	1	Групповая	Игра
2.	Раздел II. Основы гигиены					
2.1.	Тема 1. Предмет и методы гигиены	1	-	1	Групповая	Викторина
2.2.	Тема 2. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира и Средневековья	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
2.3.	Тема 3. История гигиены России	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
3.	Раздел III. Формула правильного питания					
3.1.	Тема 1. Гигиена питания	1	-	1	Групповая	Игра
3.2.	Тема 2. Здоровое питание – здоровая жизнь	1	-	1	групповая	Кроссворд
3.3.	Тема 3. Витамины и здоровье	1	-	1	Групповая	Игра

3.4.	Тема 4. Фасфуд: мифы и реальность	-	1	1	Групповая	Лабораторная работа
3.5.	Тема 5. Болезни грязных рук	1	-	1	Групповая	Игра
3.6.	Тема 6. Кухни народов мира (итоговое занятие)	1	-	1	Групповая	Самостоятельная работа
<i>Осенние каникулы</i>						
3.7.	«Береги платье снову, а здоровье смолоду»	-	1	1	Групповая	Игра
3.8.	«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	-	1	1	Групповая	Игра
4.	<i>Раздел IV. Органы чувств</i>					
4.1.	Тема 1. Как человек познает мир	-	1	1	Групповая	Практическая работа
4.2.	Тема 2. Глаза. Гигиена зрения	1	-	1	Групповая	Игра
4.3.	Тема 3. Ухо. Гигиена слуха	1	-	1	Групповая	Лабораторная работа
4.4.	Тема 4. Орган равновесия	1	-	1	Групповая	Игра
4.5.	Тема 5. Обоняние. Наш нос	-	1	1	Групповая	Лабораторная работа
4.6.	Тема 6. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости	1	-	1	Групповая	Виртуальная экскурсия
4.7.	Тема 7. Орган осязания	1	-	1	Групповая	Игра
4.8.	Тема 8. Наши помощники – органы чувств (итоговое занятие)	1	-	1	Групповая	Игра
5.	<i>Раздел V. Наружный покров тела</i>					
5.1	Тема 1. Кожа человека	-	1	1	Групповая	Практическая работа
5.2	Тема 2. Гигиена кожи человека	1	-	1	Групповая	Составление памятки
5.3.	Тема 3. Кожные паразиты	1	-	1	Групповая	Викторина
5.4.	Тема 4. Волосы. Гигиена волос	-	1	1	Групповая	Социально – ролевая игра
5.5.	Тема 5. Ногти. Гигиена ногтей	1	-	1	Групповая	Игра
5.6.	Тема 6. Гигиена и мода (итоговое занятие)	-	1	1	Групповая	Брейн - ринг
<i>Зимние каникулы</i>						
5.7.	«Зимний день здоровья»	-	1	1	Групповая	Игра
5.8.	«Эстафета здоровья» (Web-квест)	-	1	1	Групповая	Игра
6.	<i>Раздел VI. Гигиена труда и отдыха</i>					
6.1.	Тема 1. Биологические часы организма	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
6.2.	Тема 2. Гигиена умственного труда	-	1	1	Групповая	Практическая работа
6.3.	Тема 3. Переутомление	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос

6.4.	Тема 4. Микроклимат в классе	-	1	1	Групповая	Практическая работа
6.5.	Тема 5. Гигиена дыхания	1	-	1	Групповая	Игра
6.6.	Тема 6. Сон. Гигиена сна	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
6.7.	Тема 7. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» (Итоговое занятие)	1	-	1	Групповая	Игра
7.	<i>Раздел VII. Опасности взрослого мира</i>					
7.1	Тема 1. Привычки. Их влияние на здоровье	-	1	1	Групповая	Работа на карточках
7.2.	Тема 2. Курение – угроза здоровья	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
7.3.	Тема 3. Алкоголь – похититель рассудка	1	-	1	Групповая	Игра
7.4.	Тема 4. Самое страшное зло – наркотики	1	-	1	Групповая	Разбор жизненных ситуаций
7.5.	Тема 5. Осторожно, Токсикомания!	-	1	1	Групповая	Практическая работа
7.6.	Тема 6. Компьютер - враг или друг.	1	-	1	Групповая	Составление памятки
7.7.	Тема 7. Всем ли хорош твой сотовый телефон?	1	-	1	Групповая	Игра
7.8.	Тема 8. Суд над вредными привычками (итоговое занятие)		1	1	Групповая	Игра
8.	<i>Раздел VIII. Моя безопасность</i>					
8.1.	Тема 1. Безопасность	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
8.2.	Тема 2. Безопасность в быту	1	-	1	Групповая	Разбор ситуаций
8.3.	Тема 3. Безопасность в социуме	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
8.4.	Тема 4. Как вести себя с незнакомыми людьми	1	-	1	Групповая	Разбор ситуаций
8.5.	Тема 5. Безопасность на природе	1	-	1	Групповая	Игра
8.6.	Тема 6. Безопасность на воде	1	-	1	Групповая	Игра
8.7.	Тема 7. Безопасность на льду	1	-	1	Групповая	Составление памятки
8.8.	Тема 8. Безопасность на дороге	1	-	1	Групповая	Фронтальный опрос
8.9.	Тема 9. Безопасность в общественном транспорте	-	1	1	Групповая	Викторина
8.10.	Тема 10. Безопасность в нестандартных ситуациях	1	-	1	Групповая	Решение ситуативных задач
8.11.	Тема 11. Безопасность в Интернете	1	-	1	Групповая	Тест

8.12.	Тема 12. Службы спасения		1	1	Групповая	Дидактическая игра
8.13.	Тема 13. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)		1	1	Групповая	Разбор ситуаций
<i>Весенние каникулы</i>						
8.14.	«Учись владеть собой»		1	1	Групповая	Игра
8.15.	«Здоровым быть модно!»		1	1	Групповая	Игра
9.	<i>Раздел IX. Психология здоровья</i>					
9.1.	Тема 1. Психология человека	1	-	1	Групповая	Игра
9.2.	Тема 2. Базовые эмоции человека	-	1	1	Групповая	Самостоятельная работа
9.3.	Тема 3. Характер человека. Типы темпераментов	-	1	1	Групповая	Практическая работа
9.4.	Тема 4. Память человека	1	-	1	Групповая	Игра
9.5.	Тема 5. Добро и зло. Учимся выбирать	1	-	1	Групповая	Игра
9.6.	Тема 6. Культура свободного времени	1	-	1	Групповая	Игра
9.7.	Тема 7. Хочешь быть здоровым – действуй! (итоговое занятие)		1	1	Групповая	Игра, анкетирование (промежуточная аттестация, приложение №2)
	Итого	48	20	68		

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы контроля
		Теори я	Прак тика	Всего часов		
1.	Раздел I. Науки о человеке					
1.1.	Тема 1. История изучения человека	2	2	4	групповая	Самостоятельн ая работа
1.2.	Тема 2. Медицина	2	2	4	групповая	Викторина
1.3.	Тема 3. Анатомия	2	2	4	групповая	Практическая работа
1.4.	Тема 4. Физиология	2	2	4	групповая	Викторина
1.5.	Тема 5. Генетика	2	2	4	групповая	Проблемное задание
1.6.	Тема 6. Экологическая валеология	2	2	4	групповая	Фронтальный опрос
1.7.	Тема 7. Социальные науки о человеке	2	2	4	групповая	Игра
2.	Раздел II. Мой организм – мое здоровье					
2.1.	Тема 1. Организм как целостная система	2	2	4	групповая	Практическая работа
2.2.	Тема 2. Наследие эволюции и здоровье человека	2	2	4	групповая	Фронтальный опрос
2.3.	Тема 3. Антропометрия	2	2	4	групповая	Практическая работа
2.4.	Тема 4. Восприятие окружающего мира	2	2	4	групповая	Практическая работа
2.5.	Тема 5. Тайны человеческого организма	1	1	2	групповая	Игра
2.6.	Тема 6. Применение валеологических знаний в повседневной жизни	1	1	2	групповая	Игра
Осенние каникулы						
2.7	Квест «Ключ к здоровью» (Web- квест)	1	1	2	групповая	Игра
2.8.	«Разгоняй движеньем лень»	1	1	2	групповая	Игра
3.	Раздел III. Болезнь цивилизации					
3.1.	Тема 1. Болезни 21 века	1	1	2	групповая	Викторина
3.2.	Тема 2. Ожирение	1	1	2		Фронтальный опрос
3.3.	Тема 3. Аллергия	1	1	2	групповая	Решение ситуативных задач
3.4.	Тема 4. Инфаркт	1	1	2	групповая	Практическая работа
3.5.	Тема 5. Онкологические заболевания	1	1	2	групповая	Фронтальный опрос

3.6.	Тема 6. Туберкулез	1	1	2	групповая	Составление памятки
3.7.	Тема 7. Болезнь века – неврозы	1	1	2	групповая	Тест
3.8.	Тема 8. Пандемии XX - XXI	2	2	4	групповая	Составление инструктажа
3.9.	Тема 9. Осторожно, грипп!	2	2	4	групповая	Игра
3.10.	Тема 10. «Коронавирус - новая чума 21 века»	2	2	4	групповая	Блиц - опрос
3.11.	Тема 11. Как уберечь себя от болезни (итоговое занятие)	1	1	2	групповая	Решение проблемной ситуации
<i>Зимние каникулы</i>						
3.12.	«Зимние забавы, здоровый образ жизни»	1	1	2	групповая	Игра
3.13.	«Здоровью – зеленый свет!»	1	1	2	групповая	Игра
4.	<i>Раздел IV. Помощники в борьбе с болезнями</i>					
4.1.	Тема 1. Иммунитет	2	2	4	групповая	Викторина
4.2.	Тема 2. Вакцинация	2	2	4	групповая	Фронтальный опрос
4.3..	Тема 3. Эликсир жизни	2	2	4	групповая	Игра
4.4.	Тема 4. Лекарства	2	2	4	групповая	Игра
4.5.	Тема 5. Аптека, созданная природой	1	1	2	групповая	Мозговой штурм
4.6..	Тема 6. Фунготерапия	1	1	2	групповая	Викторина
4.7..	Тема 7. Аромо - и фитотерапия.	1	1	2	групповая	Игра
4.8.	Тема 8. «Спросите у доктора» (Итоговое занятие)		2	2	групповая	Игра
5.	<i>Раздел V. Мое здоровье в моих руках</i>					
5.1.	Тема 1. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека	1	1	2	групповая	Проблемная ситуация
5.2.	Тема 2. Культура здоровья разных народов мира	2	2	4	групповая	Фронтальный опрос
5.3.	Тема 3. Типы адаптации человека	1	1	2	групповая	Самостоятельная работа
5.4.	Тема 4. Закаливание в домашних условиях	1	1	2	групповая	Самостоятельная работа
5.5.	Тема 5. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	1	2	групповая	Игра
5.6.	Тема 6. Движение - это жизнь	1	1	2	групповая	Спортивная викторина
5.7.	Тема 7. Спорт и здоровье	2	2	4	групповая	Фронтальный

						опрос
5.8.	Тема 8. Экстремальные виды спорта	2	2	4	групповая	Рисунок
5.9.	Тема 9. В здоровом теле – здоровый дух (итоговое занятие)	1	1	2	групповая	Игра
<i>Весенние каникулы</i>						
5.10.	Интеллектуальная игра по ЗОЖ «Что? Где? Когда?»	1	1	2	групповая	Игра
5.11.	«Эмоции и здоровье»	1	1	2	групповая	Игра
6.	<i>Раздел VI. Исследовательская деятельность</i>					
6.1.	Тема 1. Проектно-исследовательская деятельность	2	2	4	групповая	Самостоятельная работа
6.2.	Тема 2. Известные научно-исследовательские институты России и Оренбургской области	2	2	4	групповая	Фронтальный опрос
6.3.	Тема 3. Знакомство с профессией ученого - исследователя	2	2	4	групповая	Дидактическая игра
6.4.	Тема 4. «Проекты в действии» (Итоговое занятие)	2	2	4	групповая	Творческое задание (промежуточная аттестация, приложение №3)
	Итого:					

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Формы организаци и занятий	Формы контроля
		Теория	Прак тика	Всего часов		
1.	Раздел I. Человек и здоровье					
1.1.	Тема 1. Валеология – путь к здоровью	1	1	2	групповая	Игра
1.2.	Тема 2. История развития представлений о здоровом образе жизни	1	1	2	групповая	Фронтальный опрос
1.3.	Тема 3. Мифы и заблуждения	1	1	2	групповая	Игра
1.4.	Тема 4. Стадии жизни человека	1	1	2	групповая	Игра
1.5.	Тема 5. Сбой в системе	1	1	2	групповая	Самостоятельн ая работа
1.6.	Тема 6. Секреты долголетия	1	1	2	групповая	Фронтальный опрос
1.7.	Тема 7. Всемирная организация здравоохранения	2		2	групповая	Практическая работа
2.	Раздел II. «Наш организм – это система»					
2.1.	Тема 1. Клетки и ткани человека	1	1	2	групповая	Самостоятельн ая работа
2.2.	Тема 2. Путешествие по организму человека	1	1	2	групповая	Игра
2.3.	Тема 3. Секреты кожи	1	1	2	групповая	Практическая работа
2.4.	Тема 4. Тайны мозга	2	2	4	групповая	Творческое задание
2.5.	Тема 5. Координация и регуляция	2	2	4	групповая	Решение изобретательс ких задач
2.6.	Тема 6. Тук-тук, сердце!	1	1	2	групповая	Практическая работа
2.7.	Тема 7. Кровь	1	1	2	групповая	Работа по карточкам
2.8.	Тема 8. Дыхательная система	2	2	4	групповая	Практическая работа
2.9.	Тема 9. Как видишь, слышишь и распознаешь?	2	2	4	групповая	Лабораторная работа
2.10.	Тема 10. Тайна исчезнувшей пищи	2	2	4	групповая	Практическая работа
2.11.	Тема 11. Фильтруй! Как работают наши почки и печень	2	2	4	групповая	Фронтальный опрос

2.12.	Тема 12. Двигатели нашего тела	2	2	4	групповая	Практическая работа
2.13.	Тема 13. Физическая активность и здоровье	1	1	2	групповая	Игра
2.14.	Тема 14. Профилактика травматизма	1	1	2	групповая	Игра
2.15.	Тема 15. Ценность моего здоровья (Итоговое занятие)	1	1	2	групповая	Брейнсторминг
<i>Осенние каникулы</i>						
2.16.	«Всемирный день психического здоровья»	1	1	2	групповая	Игра
2.17.	«Поле чудес «Мое здоровье»»	1	1	2	групповая	Игра
2.18.	«Олимпийское движение»	1	1	2	групповая	Игра
3.	<i>Раздел III. История врачевания</i>					
3.1.	Тема 1. Врач профессия, которой более 5 тысяч лет	1	1	2	групповая	Брейн - ринг
3.2.	Тема 2. История Красного Креста	1	1	2	групповая	Фронтальный опрос
3.3.	Тема 3. История Отечественной медицины	1	1	2	групповая	Фронтальный опрос
3.4.	Тема 4. Достижения медицины и здравоохранения в России	1	1	2	групповая	Игра
3.5.	Тема 5. Достижения медицины и здравоохранения в Оренбургской области	1	1	2	групповая	Сюжетно - ролевая игра
3.6.	Тема 6. Герои - медики Великой Отечественной войны	1	1	2	групповая	Фронтальный опрос
3.7.	Тема 7. Оренбург – «город медицинской славы»	1	1	2	групповая	Опрос
<i>Зимние каникулы</i>						
3.8.	«День медицинского работника»		2	2	групповая	Игра
4.	<i>Раздел IV. В мире медицинских профессий</i>					
4.1.	Тема 1. Мир медицинских профессий	1	1	2	групповая	Игра
4.2.	Тема 2. Профессиональные качества медицинского работника	1	1	2	групповая	Ролевая игра
4.3.	Тема 3. Служба «Скорой	1	1	2	групповая	Ролевая игра

	помощи»					
4.4.	Тема 4. Знакомство с аварийной аптечкой	1	1	2	групповая	Игра
4.5.	Тема 5. На приеме у стоматолога	1	1	2	групповая	Ролевая игра
4.6.	Тема 6. На приеме у офтальмолога	1	1	2	групповая	Ролевая игра
4.7.	Тема 7. На приеме у отоларинголога	1	1	2	групповая	Ролевая игра
4.8.	Тема 8. На приеме у диетолога	1	1	2	групповая	Ролевая игра
4.9.	Тема 9. Работа гигиениста	1	1	2	групповая	Ролевая игра
5.	<i>Раздел V. Исследовательская деятельность</i>					
5.1.	Тема 1. Введение в исследовательскую деятельность	2	2	4	групповая	Практическая работа
5.2.	Тема 2. Структура исследовательской деятельности	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.3.	Тема 3. Обоснование актуальности проблемы. Постановка целей и задач	2	2	4	групповая	Практическая работа
5.4.	Тема 4. Выбор источников информации	2	2	4	групповая	Практическая работа
5.5.	Тема 5. Анализ литературных данных по изучаемой проблеме	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.6.	Тема 6. Электронные поисковые системы	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.7.	Тема 7. Полезные сайты для исследователя	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.8.	Тема 8. Продукты Microsoft Office для оформления и обработки исследовательской работы	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.9.	Тема 9. Эмпирические методы исследования	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.10.	Тема 10. Теоретические методы исследования	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.11.	Тема 11. Анализ полученных данных	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.12.	Тема 12. Правила оформления текста	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.13.	Тема 13. Оформление исследовательской работы	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.14.	Тема 14. Графическое	1	1	2	групповая	Практическая

	оформление результатов исследования					работа
5.15.	Тема 15. Формулирование выводов и рекомендаций	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.16.	Тема 16. Оформление списка литературы	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.17	Тема 17. Требования к написанию и оформлению доклада	1	2	2	групповая	Практическая работа
5.18.	Тема 18. Культура выступления и введения дискуссии	1	1	2	групповая	Практическая работа
5.19.	Тема 19. Защита исследовательских работ	1	1	2	групповая	Защита работы, участие в конференции (итоговая аттестация)
<i>Весенние каникулы</i>						
5.20.	«Буклет-о-здоровье»	1	1	2	групповая	Создание буклета
5.21.	«Интернет – болезнь или лекарство»	1	1	2	групповая	Игра
	Итого					

1.3.2 Содержание учебного плана

1-й год обучения

Раздел I. Основы валеологии

Тема 1. Введение в предмет «Лаборатория здоровья»

Теория: Знакомство. Обсуждение организационных вопросов. Предмет, задачи и структура курса. Краткий обзор разделов программы. Техника безопасности во время практических и игровых занятий. Основные аспекты и темы будущих занятий.

Практика: Тест «Твое здоровье».

Тема 2. Валеология – наука о здоровье

Теория: Понятие предмета. Цели и задачи валеологии. Представление о здоровье человека. Взаимосвязь валеологии с другими науками. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь».

Практика: Игра «Путешествие в Здравляндию».

Тема 3. Человек – дитя природы

Теория: Человек – часть природы. Место человека в системе живой природы. Взаимосвязь природы и человека. Природа – источник жизни и здоровья.

Практика: Игра «Знатоки природы»

Тема 4. Наследственность и здоровье

Теория: Понятия «наследственность», «наследственные заболевания». Взаимосвязи наследственности и здоровья. Значение генетики человека в формировании здорового поколения. Наследственная предрасположенность к отдельным заболеваниям.

Практика: Просмотр видеоролика «Познавательные фильмы: Генетика».

Тема 5. Влияние окружающей среды на здоровье человека

Теория: Загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека. Правила защиты окружающей среды как средства сохранения своего здоровья.

Практика: Проверочная карточка «Окружающая среда и здоровье человека».

Тема 6. Вклад медицины в наше здоровье

Теория: Труд врача, его значимость и необходимость. Как здоровье человека зависит от медицинских работников. Правила поведения в поликлинике. Знакомство с терминами (педиатр, аптечка, поликлиника, рецепт).

Практика: Игра «Что нужно врачу для работы?».

Тема 7. Влияние образа жизни на здоровье человека

Теория: Понятие «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни, влияние на здоровье человека и его значимость.

Практика: Игра «Путаница» - расшифруйте пословицы и объясните их смысл.

Тема 8. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу» (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Основы валеологии»

Практика: Интеллектуальная игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Раздел II. Основы гигиены

Тема 1. Предмет и методы гигиены

Теория: Понятие «гигиена». Предмет гигиены, её цели и задачи. Методы гигиенических исследований и гигиеническое нормирование. Гигиена как отрасль профилактической медицины. Основные законы гигиены.

Практика: Викторина «Предмет и методы гигиены».

Тема 2. История гигиены. Гигиеническая культура древнего мира и Средневековья

Теория: История развития гигиены. Гигиенические знания и нормы в период древнего мира и средневековья. Идеи профилактики в Древнем Египте, Древней Греции и Римской империи.

Практика: Просмотр видеофильма «Гигиена в Средневековье. Неожидаемые факты».

Тема 3. История гигиены России

Теория: История развития гигиены в России. А. П. Доброславин, Ф. Эрисман.

Практика: Просмотр видеофильма «Мифы о Немытой России, гигиена и чистота на Руси».

Раздел III. Формула правильного питания

Тема 1. Гигиена питания

Теория: Пищеварительная система. Взаимодействие органов пищеварения и их влияние на работу и здоровье всего организма.

Практика: Игра «Собери полезный завтрак».

Тема 2. Здоровое питание – здоровая жизнь

Теория: Правила полноценного, сбалансированного и здорового питания. Режим питания. Значение питания для человека. Почему пища должна быть разнообразной? Нормы рационального питания.

Практика: Кроссворд «Простые секреты здорового питания».

Тема 3. Витамины и здоровье

Теория: Понятие «Витамины». Главные источники витаминов. Авитаминоз, гипо- и гипервитаминоз.

Практика: Игра «Витаминная корзинка».

Тема 4. Фастфуд: мифы и реальность

Теория: Что такое фастфуд? История фастфуда. Польза или вред. Секреты «безумной страсти». Влияние фастфуда на организм человека.

Практика: 1. Просмотр видеоролика «Вред фастфуда»

2. Лабораторная работа с Кока Колей и гамбургером.

Тема 5. Болезни грязных рук

Теория: Чем опасны грязные руки. Гигиенические правила обращения с домашними и бродячими животными. Гигиенические правила в местах общего пользования. Меры профилактики. Всемирный день чистых рук.

Практика: Игра «Замысловатые вопросы».

Тема 6. Кухни народов мира (итоговое занятие)

Теория: Необычное кулинарное кругосветное путешествие. Краткая характеристика национальных кухонь народов России. Особенности питания в зависимости от климатических условий. Бережное отношение к национальным кулинарным традициям.

Практика: Задание «Рассказать о национальных блюдах своего народа»

Раздел IV. Органы чувств

Тема 1. Как человек познает мир

Теория: Роль и специфика разных органов чувств. Значение для человека. Связь между своими ощущениями и теми органами чувств, которые их обеспечивают. Гигиенические требования к органам чувств.

Практика: Практическая работа «Волшебное восприятие мира».

Тема 2. Глаза. Гигиена зрения

Теория: Строение глаза. Роль зрения в жизни человека. Способы сохранения зрения. Гигиена зрения.

Практика: 1. Игра «Наши глаза»

2. Комплекс упражнений для глаз (гимнастика для глаз).

Тема 3. Ухо. Гигиена слуха

Теория: Строение уха. Роль слуха в жизни человека. Способы сохранения слуха. Гигиена слуха.

Практика: Лабораторная работа «Измерение порога слуховой чувствительности человека».

Тема 4. Орган равновесия

Теория: Строение вестибулярного аппарата. Роль вестибулярного аппарата в жизни человека. Гигиена. Упражнения на развитие органов равновесия.

Практика: Игра «Важная цапля».

Тема 5. Обоняние. Наш нос

Теория: Строение. Роль обоняния в жизни человека. Способы сохранения обоняния. Гигиена.

Практика: Лабораторная работа «Определение запаха».

Тема 6. Орган вкуса. Гигиена ротовой полости

Теория: Строение языка. Роль вкуса в жизни человека. Гигиена полости рта. Профилактика заболеваний ротовой полости. Всемирный день здоровья полости рта.

Практика: 1. Игра «Опиши вкус»; 2. Виртуальная экскурсия к стоматологу

Тема 7. Орган осязания

Теория: Понятие «осязание». Органы осязания. Роль осязания в жизни человека. Правила гигиены и методы профилактики различных заболеваний.

Практика: Игра «На ощупь»

Тема 8. Наши помощники – органы чувств (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Органы чувств»

Практика: Игровая программа:

- ~ «Угадай, кто тебя позвал»;
- ~ «Определи на вкус»;
- ~ «Пальчики – узнавальчики»;
- ~ «Таинственные флаконы»;
- ~ «Твердый - мягкий»

Раздел V. Наружные покровы тела

Тема 1. Кожа человека

Теория: Кожа человека как наружный покров тела. Строение, функции и их взаимосвязь. Значение кожи в жизни человека.

Практика: Практическая работа «Серия экспериментов «Функции

кожного покрова»»

Тема 2. Гигиена кожи человека

Теория: Гигиена кожи. Причины, признаки и виды кожных заболеваний. Повреждения кожного покрова человека, последствия данных воздействий и меры их профилактики.

Практика: Составление памятки «Правила ухода за кожей».

Тема 3. Кожные паразиты

Теория: Понятие «кожные паразиты». Педикулез, его профилактика. Блохи как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний. Борьба с кожными паразитами.

Практика: Викторина «Кожные паразиты».

Тема 4. Волосы. Гигиена волос

Теория: Строение и функции волос человека. Способы ухода за ними. Заболевания кожи головы, волос и их профилактика.

Практика: Социально-ролевая игра «Парикмахерская».

Тема 5. Ногти. Гигиена ногтей

Теория: Строение и функции ногтей человека. Способы ухода. Заболевания и их профилактика.

Практика: Игра « В маникюрном салоне»

Тема 6. Гигиена и мода (итоговое занятие)

Теория: Влияние моды на здоровье человека. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Практика: Брейн – ринг «Мода народов мира»

Раздел VI. Гигиена труда и отдыха

Тема 1. Биологические часы организма

Теория: Понятие биоритмов. Типы биоритмов. Сон и бодрствование. Значение циркадных ритмов в жизни человека. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Хронобиотипы.

Практика: Просмотр видеofilьма про «живые» часы

Тема 2. Гигиена умственного труда

Теория: Основы гигиены умственного труда. Значение чередования труда и отдыха. Учёный И. М. Секачев о смене труда и отдыха.

Практика: Практическая работа «Составление режима дня»

Тема 3. Переутомление

Теория: Общие причины появления утомления и переутомления в процессе жизнедеятельности человека. Способы профилактики переутомления с учётом физических и умственных нагрузок. Симптомы хронической усталости

Практика: Фронтальный опрос «Синдром школьной усталости»

Тема 4. Микроклимат в классе

Теория: Общие требования и показатели оптимального физиологического и психологического микроклимата в классе.

Практика: Практическая работа «Оценка микроклимата в классе»

Тема 5. Гигиена дыхания

Теория: Система органов дыхания. Факторы, влияющие на дыхательную систему. Гигиена дыхания.

Практика: Игра «Как вы думаете?»

Тема 6. Сон. Гигиена сна

Теория: Понятие «сон». Природа сна и сновидений. Цикличность сна. Изменения, происходящие в организме во время сна. Значение сна в жизни людей. Здоровый образ жизни, через соблюдение гигиены сна.

Практика: Просмотр видеофильма «Факты о сне».

Тема 7. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Гигиена труда и отдыха»

Практика: Игровая программа:

- ~ Мозговой штурм;
- ~ Работа с карточками;
- ~ «Собери пословицу»;
- ~ Игра-соревнование «Кто быстрее?»

Раздел VII. Опасности взрослого мира

Тема 1. Привычки. Их влияние на здоровье

Теория: Полезные и вредные привычки. Соотношение понятий «здоровый образ жизни» и «привычки человека».

Практика: Трекер полезных привычек;

Игра «Сложи слово»;

Работа на карточках;

Тема 2. Курение – угроза здоровья

Теория: История возникновения пагубного пристрастия – табакокурения. Понятия: активное курение, пассивное курение. Влияние курения на различные органы человека. Культура неприятия курения. Электронные сигареты: вред и польза.

Практика: Просмотр мультфильма «Трубка и медведь».

Тема 3. Алкоголь – похититель рассудка

Теория: Возникновение и развитие отношения к алкогольным

напиткам. Вредное влияние алкоголя на организм человека. Алкоголизм – болезнь? Влияние на наследственность.

Практика: 1. Игра «Мешок здоровья»; 2. Обсуждение примеров из книги Ф.Г. Углова «Алкоголь и мозг»

Тема 4. Самое страшное зло – наркотики

Теория: Наркомания как о фактор, разрушающий здоровье. Историческая справка. Влияние наркотиков на организм человека. Опасность и вред наркотиков. Уголовная ответственность.

Практика: 1. Игра « Скажи НЕТ»; 2. Разбор жизненных ситуаций.

Тема 5. Осторожно, Токсикомания!

Теория: Понятие «токсикомания». Сходства и различия между токсикоманией и наркоманией. Основные причины распространения токсикомании среди подростков и молодежи. Губительное действие на здоровье человека одурманивающих средств.

Практика: Практическая работа «Влияние токсических веществ на организм».

Тема 6. Компьютер - враг или друг

Теория: Компьютер – помощник человека. Положительные и негативные стороны. Вред и польза компьютерных игр.

Практика: 2. Составление памятки «Правила работы за компьютером»; 2. Упражнения для глаз.

Тема 7. Всем ли хорош твой сотовый телефон?

Теория: Сущность безопасного использования мобильного телефона. Степень опасности бесконтрольного пользования мобильным телефоном.

Практика: Интеллектуальная игра «Мобильный телефон: польза и вред

» Тема 8. Суд над вредными привычками (итоговое занятие)

Практика: Ролевая игра «Суд над вредными привычками».

Раздел VIII. Моя безопасность

Тема 1. Безопасность

Теория: Понятие «Безопасность» и «Экстремальная ситуация». Психология поведения людей в экстремальных ситуациях.

Практика: Видеофильм «Психология толпы».

Тема 2. Безопасность в быту

Теория: Опасности, которые могут подстергать дома. Правила безопасности. Навыки осторожного обращения с обычными вещами в быту.

Практика: Разбор ситуаций «Шаги принятия решений».

Тема 3. Безопасность в социуме

Теория: Понятие «Социальная опасность». Недостатки человека - главная причина появления социальных опасностей. Толпа. Правила поведения в толпе. Массовые беспорядки. Терроризм как опасное социально-политическое явление.

Практика: Просмотр видеофильма «Угроза безопасности в социуме».

Тема 4. Как вести себя с незнакомыми людьми

Теория: Правила поведения с незнакомыми людьми. Внешность и добрые намерения. Типичные опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми при несоблюдении мер безопасности.

Практика: Разбор ситуаций

Тема 5. Безопасность на природе

Теория: Основные правила поведения на природе. Как избежать встречи с опасными животными, насекомыми. Бережное отношение и ответственность за окружающую среду.

Практика: Игра «Что возьмём с собой в поход?»

Тема 6. Безопасность на воде

Теория: Правила поведения. Причина несчастных случаев на воде. Действия в случае опасности.

Практика: Игра «Можно - нельзя».

Тема 7. Безопасность на льду

Теория: Правила поведения. Предупреждение несчастных случаев на льду. Культура поведения на водоемах в зимнее время. Действия в случае опасности.

Практика: Составление памятки «Способы самоспасения».

Тема 8. Безопасность на дороге

Теория: Опасности, которые ждут на дороге. Правила дорожного движения. Дорожная символика и её специфика (на примере дорожных знаков).

Практика: Просмотр мультфильма «Безопасность на дороге».

Тема 9. Безопасность в общественном транспорте

Теория: Понятие «пассажир», «водитель», «общественный транспорт». Основные виды опасных и аварийных ситуаций в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, трамвае, автомобиле). Правила поведения в общественном транспорте.

Практика: Викторина «Мы – пассажиры».

Тема 10. Безопасность в нестандартных ситуациях

Теория: Понятие «нестандартная ситуация». Основные способы

предотвращения ситуации. Правила поведения.

Практика: Решение ситуативных задач.

Тема 11. Безопасность в Интернете

Теория: Безопасность в интернете. Информационный терроризм. Способы вербовки подростков и молодежи. Способы собственной защиты в сети Интернет.

Практика: Тест на знание правил поведения в Интернете.

Тема 12. Службы спасения

Теория: Службы спасения. Транспорт спецслужб, номера телефонов их вызова.

Практика: Д/игра «Чья команда быстрее соберет чемодан к выезду».

Тема 13. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)

Практика: Разбор ситуаций по разделу «Моя безопасность».

Раздел IX. Психология здоровья

Тема 1. Психология человека

Теория: Понятие «психология», «психика». Структура и функции психики. Поведение человека, как сложный психологический комплекс. Сознание. Функции сознания. Влияние психики на здоровье человека.

Практика: Игра «Поставь себя на место другого»

Тема 2. Базовые эмоции человека

Теория: Понятие «эмоция». Виды и функции эмоций, особенности их проявления. Значение эмоций в жизни человека. Физиологические механизмы формирования эмоций. Способность оценивать настроение и состояние человека по внешним проявлениям.

Практика: Задание «Составление эмоционального портрета своего вчерашнего дня».

Тема 3. Характер человека. Типы темпераментов

Теория: Понятия «характер» и «темперамент». Характеристика типов темперамента (достоинства и недостатки). Взаимосвязь темперамента и поведения человека.

Практика: Практическая работа «Определение типа темперамента»

Тема 4. Память человека

Теория: Понятие «память». Физиологические особенности. Основные процессы памяти. Виды памяти. Приёмы запоминания информации.

Практика: 1. Игра «Цепочка»; 2. Упражнение «Пиктограмма»; 3. Игра «Что изменилось?»

Тема 5. Добро и зло. Учимся выбирать

Теория: Понятие «толерантность», «интолерантность». Характеристика толерантного и интолерантного человека. Понятие «добро» и «зло». Проявления в личности человека.

Практика: Игра «Учитесь делать добрые дела».

Тема 6. Культура свободного времени

Теория: Свободное время – это время для полезных занятий. Виды увлечений. Понятие «саморазвитие».

Практика: Игра «Дерево моих увлечений».

Тема 7. Хочешь быть здоровым – действуй! (итоговое занятие)

Практика: 1. Игра по станциям «Действуй!»

2. Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Осенние каникулы

1. «Береги платье снову, а здоровье смолоду» (игровая программа);
2. «Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях» (игровая программа).

Зимние каникулы

1. «Зимний день здоровья» (игровая программа)
2. «Эстафета здоровья» (Web-квест).

Весенние каникулы

1. «Учись владеть собой» (тренинг)
2. «Здоровым быть модно!» (интеллектуальная программа).

Раздел I. Науки о человеке

Тема 1. История изучения человека

Теория: Вклад ученых в развитие науки о человеке (Аристотель, Гиппократ, Гален, Авиценна, Сеченов, Павлов, Мечников и Пастер и т.д.). Открытия в естествознании (рентгеновские лучи и др.) и новые технологии (изобретение микроскопа, томографа, нанотехнологий и т. д.).

Практика: Заполнение таблицы «Становление наук о человеке»

Тема 2. Медицина

Теория: История развития науки. Вклад в изучение организма человека. Медицина как практическая деятельность и наука, которая направлена на сохранение здоровья людей, на предупреждение болезней и их лечение. Вклад ученых разных эпох и времен в развитие наук о строении и жизнедеятельности организма. Актуальность открытий для современного мира.

Практика: Викторина «Медицинская терминология»

Тема 3. Анатомия

Теория: Понятие «анатомия». История развития науки. Вклад в изучение организма человека. Методы изучения. Вклад ученых разных эпох и времен в развитие наук о строении и жизнедеятельности организма. Актуальность открытий для современного мира.

Практика: Опыты по анатомии «Что умеет наше тело»

Тема 4. Физиология

Теория: Понятие «физиология». История развития науки. Вклад в изучение организма человека. Методы изучения. Вклад ученых разных эпох и времен в развитии науки о строении и жизнедеятельности организма. Актуальность открытий для современного мира.

Практика: Викторина «С подвохом»

Тема 5. Генетика

Теория: Понятие «генетика». История развития науки. Вклад в изучение организма человека. Методы изучения. Вклад ученых разных эпох и времен в развитие науки о строении и жизнедеятельности организма. Актуальность открытий для современного мира.

Практика: Проблемное задание «Генетика далекая и близкая»

Тема 6. Экологическая валеология

Теория: Понятия «экология», «экологическая валеология». Экология человека как комплексная наука. Взаимодействие человека с окружающей

средой. Экологические проблемы и их влияние на здоровье человека. Острота ситуации. Экологическая среда Оренбурга.

Практика: Просмотр видеофильма «Экологические проблемы Оренбургской области».

Тема 7. Социальные науки о человеке

Теория: Социальные науки о человеке: психология, социология, педагогика. Связь между ними. Вклад ученых разных эпох и времен в развитие наук о человеке. Актуальность открытий для современного мира.

Практика: Игра «Исследуй на себе»

Раздел II. Мой организм – мое здоровье

Тема 1. Организм как целостная система

Теория: Что такое организм? Уровни организации человеческого организма. План строения человека. Резервные возможности организма. Факторы нормального развития организма.

Практика: Практическая работа «Самооценка здоровья».

Тема 2. Наследие эволюции и здоровье человека

Теория: Понятие «эволюция». Здоровье с точки зрения эволюции. Органы, доставшиеся нам от предков и утратившие значение.

Практика: Просмотр видеофильма «Мы – люди каменного века».

Тема 3. Антропометрия

Теория: Понятие «антропометрия». Соотношение частей тела. Пропорции. Типы телосложения. Рост организма и биологический возраст человека.

Практика: Практическая работа «Определение своего типа телосложения»

Тема 4. Восприятие окружающего мира

Теория: Понятие «восприятие». Механизм. Виды. Иллюзия восприятия. Важность восприятия для адаптации человека в окружающем мире. Внимание. Концентрация и устойчивость внимания. Мышление как феномен психики. Вербальное, образное и абстрактное мышление. Инструменты мышления и его составляющие мыслительного процесса.

Практика: Практическая работа 1. «Тест для проверки внимания «Корректирующая проба»»; 2. Тест «Определение уровня воображения»; 3. Опрос «Определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей) Дж. Брунера».

Тема 5. Тайны человеческого организма

Теория: Тайны и неизвестные факты о человеческом теле.

Практика: Игра «Переведи на язык биолога»; «Соедини по смыслу»

Тема 6. Применение валеологических знаний в повседневной жизни (итоговое занятие)

Теория: Значение и применение валеологических знаний для современного человека.

Практика: Игра «Да - нет»

Раздел III. Болезнь цивилизации

Тема 1. Болезни 21 века

Теория: Болезни 21 века. Причины и профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний 21 века.

Практика: Викторина «Здоровье на болезнь не меняй».

Тема 2. Ожирение

Теория: Ожирение – «бомба замедленного действия». Понятия «ожирение», «сбалансированное питание», «лишний вес», «весоростовой показатель». Причины и типы ожирения. Борьба с ожирением и их профилактика.

Практика: Просмотр отрывка американского шоу «Я вешу 300 кг».

Тема 3. Аллергия

Теория: Понятие «аллергия». Аллергии на продукты питания, лекарственные препараты, пыльцу растений. Аллергические реакции и их проявления. История заболевания. Основные правила профилактики аллергических заболеваний у взрослых и детей.

Практика: Решение ситуативных задач

Тема 4. Инфаркт

Теория: Понятие «инфаркт». Почему инфаркт – болезнь 21 века. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов.

Практика: Практическая работа «Реакция сердечнососудистой системы на дозированную нагрузку – функциональная проба»

Тема 5. Онкологические заболевания

Теория: Причины возникновения раковых опухолей. Способы борьбы и меры профилактики онкологических заболеваний. Всемирный день борьбы против рака.

Практика: 1. Игра «Верно - неверно»; 2. Просмотр видеоролика «Профилактика онкологических заболеваний».

Тема 6. Туберкулез

Теория: Понятие «туберкулез». Профилактика туберкулеза, особенности проявления этой болезни, пути передачи и меры борьбы с этой

инфекцией. Туберкулез в Оренбургской области. Всемирный День борьбы с туберкулезом.

Практика: Составление памятки по профилактике туберкулеза.

Тема 7. Болезнь века – неврозы

Теория: Понятия «стресс», «невроз», «психическое здоровье», «депрессия». Причины и механизмы возникновения неврозов и их виды.

Профилактика стрессов, неврозов и психических травм.

Практика: Тест «Склонность к депрессии»

Тема 8. Пандемии XX - XXI

Теория: Понятие о пандемии. Чем отличается пандемия от эпидемии. Инфекционные заболевания, приводящие к массовому поражению людей. Испанский и Азиатский грипп. Гонконгский и Свиной грипп.

Практика: Составление краткого инструктажа по правилам поведения в условиях пандемии.

Тема 9. Осторожно, грипп!

Теория: Понятие «грипп». Общие сведения. Распространение. История возникновения заболевания. Способы борьбы с гриппом в разных странах.

Практика: Игра «Я заболел. Что делать?»

Тема 10. «Коронавирус - новая чума 21 века»

Теория: Covid-19. История возникновения. Симптомы болезни. Пути заражения, обследования и предотвращения инфицирования. Кто же находится в группе риска? Прогноз для России. Правила ношения маски. Вакцинация.

Практика: 1. Просмотр видеофильма «Ужас глазами китайских жителей»; 2. Блиц-опрос «Как защитить себя от заражения?»

Тема 11. Как уберечь себя от болезни (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Болезнь цивилизации»

Практика: Решение проблемной ситуации

Раздел IV. Помощники в борьбе с болезнями

Тема 1. Иммунитет

Теория: Понятие «Иммунитет». Учение об иммунитете. Виды иммунитета. Роль иммунитета в борьбе с инфекционными заболеваниями.

Практика: Викторина «Защитные силы организма»

Тема 2. Вакцинация

Теория: Что такое вакцинация? Виды вакцин. Когда проводилась первая вакцинация? Виды иммунизации. Группы риска. Вакцинация населения. Опасна ли вакцинация?

Практика: Просмотр мультфильма «Про бегемота, который боялся прививок».

Тема 3. Эликсир жизни

Теория: Витамины и их роль в организме, содержание в пище. Суточная потребность организма в витаминах. Гипо- и гипервитаминозы А, В1, С, D и т.д. Проявление авитаминозов («куриная слепота», бери-бери, цинга, рахит) и их предупреждение.

Практика: Игра «Подойди к своему витамину»

Тема 4. Лекарства

Теория: Понятия «лекарства», «яд». Обращение с лекарствами. Негативное воздействие самостоятельного употребления лекарств на физическое здоровье человека и его социальное благополучие.

Практика: Игра «Валеологический светофор».

Тема 5. Аптека, созданная природой

Теория: Лекарственные растения. Правила сбора растений. Ценность лекарственных растений. Рациональное использование природных ресурсов.

Практика: Мозговой штурм «Зеленая аптека»

Тема 6. Фунготерапия

Теория: Фунготерапия, или лечение грибами. История врачевания. Виды лечебных грибов. Показания к применению. Принципы терапии лекарственными грибами. Противопоказания и побочные эффекты фунготерапии.

Практика: Викторина «В царстве грибов»

Тема 7. Аромо - и фитотерапия

Теория: Аромо - и фитотерапия как наука. Преимущества и связанные с ними риски. Правила аромо – и фитотерапии.

Практика: Игра «Выбери растение»

Тема 8. «Спросите у доктора» (Итоговое занятие)

Практика: Ролевая игра «Медицинская консультация «Секреты здоровья»»

Раздел IV. Мое здоровье в моих руках

Тема 1. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека

Теория: Целостное представление о здоровье, его качественная и количественная характеристика. Значение разных факторов, влияющих на здоровье. Показать диалектическую взаимосвязь здоровья и болезни.

Практика: 1. Игра «Да, нет, не знаю». 2. Проблемная ситуация «Все наоборот».

Тема 2. Культура здоровья разных народов мира

Теория: Культурные традиции здоровья разных народов мира:

- ~ Швеция: больше двигаться, меньше хандрить!
- ~ ЗОЖ по-американски: надо меньше есть!
- ~ ЗОЖ в Китае: когда нет денег, помогает опыт предков.
- ~ Япония: работать головой.
- ~ Исландия: не скупитесь на рыбу.
- ~ Греция: наслаждайтесь Средиземноморской диетой.
- ~ ЗОЖ по-русски.

Практика: Просмотр видеоролика «ЗОЖ: АБВГДейка»

Тема 3. Типы адаптации человека

Теория: Понятия «адаптация», «акклиматизация», «адаптивные типы». «Спринтеры» и «стайеры». Активная адаптация. Возможности человека к адаптации.

Практика: Выполнение кейса (по микрогруппам)

Тема 4. Закаливание в домашних условиях

Теория: Закаливание организма. Методы и правила закаливания. Значение закаливания для всего организма.

Практика: Задание «Прочитать способы закаливания и расставить в правильном порядке последовательность этих способов».

Тема 5. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Теория: Роль солнца, воздуха и воды для жизни и здоровья человека.

Практика: Игра 1. «Я начну – вы продолжайте»; 2. «Три слова».

Тема 6. Движение - это жизнь

Теория: Движение, как основа жизни всего живого на Земле. Смена двигательной активности в зависимости от смены времени суток. Связь физической культуры и спорта со здоровьем и успехом.

Практика: 1. Спортивная викторина; 2. Игра «Попади в цель».

Тема 7. Спорт и здоровье

Теория: Спорт и здоровье человека. Современные виды спорта. Олимпийские и паралимпийские игры. Известные спортсмены России. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

Практика: 1. Просмотр видеоролика «Открытие Олимпийских и паралимпийских игр в Сочи»; 2. Викторина «Определи вид спорта»

Тема 8. Экстремальные виды спорта

Теория: Понятия «группа риска» «рискованное поведение», «экстрим». Экстремальные виды спорта: Скейтбординг, рафтинг, маунтинбайк,

скалолазание, дайвинг, серфинг, паркур и т.д. Где впервые появился экстремальный спорт? Почему не каждый может заниматься экстремальным видом спортом?

Практика: 1. Нарисуй рисунок «Мой стиль жизни»; 2. Игра «Последствия»

Тема 9. В здоровом теле – здоровый дух (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Мое здоровье в моих руках»

Практика: Игра по станциям

Раздел V. Исследовательская деятельность

Тема 1. Проектно – исследовательская деятельность

Теория: Понятия «проект», «исследовательская работа». Основные отличия проектной деятельности от исследовательской. Виды проектов и исследований. Типология форм организации. Этапы.

Практика: Задание «Придумай фантастическое исследование»

Тема 2. Известные научно-исследовательские институты России и Оренбургской области

Теория: Что такое НИИ? Самые масштабные научно – исследовательские институты России. Научные центры и организации Оренбургской области. Роль и значение научно – исследовательских институтов для государства.

Практика: Виртуальная экскурсия в научно – исследовательский институт.

Тема 3. Знакомство с профессией ученого – исследователя

Теория: Понятия «учёный», «исследования», «опыты». Познакомить с российскими и оренбургскими учёными - исследователями.

Практика: Д/и «Лаборатория»

Тема 4. «Проекты в действии» (Итоговое занятие)

Теория: Роль изобретений в прогрессе человечества. Выдающиеся люди России и Оренбургской области в сохранении здоровья и активного долголетия. Изобретения, придуманные детьми.

Практика: 1. Творческое задание «Мое изобретение»

2. Тест «Хочу все знать»

Осенние каникулы

1. «Ключ к здоровью» (web - квест)

2. «Разгоняй движеньем лень» (игровая программа)

Зимние каникулы

1. «Зимние забавы, здоровый образ жизни» (игровая программа);

2. «Здоровью – зеленый свет!» (игра - квест)

Весенние каникулы

1. «Интеллектуальная игра по ЗОЖ «Что? Где? Когда?»
(интеллектуальная программа)
2. «Эмоции и здоровье» (игровая программа)

Раздел I. Человек и здоровье

Тема 1. Валеология – путь к здоровью

Теория: Валеология - межнаучное направление познаний о здоровье человека, пути его обеспечения, формирование и сохранение в конкретных условиях жизнедеятельности. Индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека.

Практика: Игра «Рекламный мячик»

Тема 2. История развития представлений о здоровом образе жизни

Теория: Представления о здоровом образе жизни в Античной философии. Гиппократ и его трактат «О здоровом образе жизни». Демокрит и духовное здоровье. Ф. Бэкон, Б. Спиноза, Х. Де Руа, Ж. Ламетри, П. Ж. Ж. Кабанис, М. Ломоносов, А. Радищев и проблема здорового образа жизни.

Практика: Просмотр видеоролика «История развития представлений о ЗОЖ в России»

Тема 3. Мифы и заблуждения

Теория: Мифы и заблуждения о здоровье.

Практика: Игра «Правда – ложь»

Тема 4. Стадии жизни человека

Теория: Понятия «возраст», «возрастные периоды человека». Физиологическое развитие. Особенности поведения, обусловленные возрастом. Ценность каждого из возрастных периодов.

Практика: Игра «Волшебное зеркало».

Тема 5. Сбой в системе

Теория: Понятие «мутация». Генетические мутации и их влияние на развитие человека.

Практика: Просмотр видеофильма «Мутирующее человечество»

Тема 6. Секреты долголетия

Теория: Сущность понятий «продолжительность жизни», «старость». Увеличение продолжительности жизни. Механизмы старения. Способы

продления молодости. Факторы старения и долголетия. Долгожители. «Индекс долгожительства». Проблемы долголетия. Средняя продолжительность жизни.

Практика: Просмотр видеоролика «Долгожители России»

Тема 7. Всемирная организация здравоохранения

Теория: История ВОЗ. Задачи. Структура. Сфера деятельности. Всемирные дни, поддерживаемые ВОЗ.

Практика: Эвристическое задание «Календарь здоровья»

Раздел II. «Наш организм – это система»

Тема 1. Клетки и ткани человека

Теория: Понятия «клетка», «ткань». Общее представление о клетках и тканях человека, принцип их строения и функции.

Практика: Игра «Найди пару»

Тема 2. Путешествие по организму человека

Теория: Общее представление о системах органов человека. Связь между их строением и работой организма.

Практика: Задание «Выписать, какие органы входят в эту систему»

Тема 3. Секреты кожи

Теория: Кожа – защитный барьер. Цвета кожи. Шелушение. Родимые пятна. Возрастные изменения кожи (детская, подростковая, кожа взрослого и старого человека). Татуировки. Ботокс.

Практика: Практическая работа «Изучаем кожу».

Тема 4. Тайны мозга

Теория: Строение и функции головного мозга. Факты. Скрытые таланты нашего мозга. Мозг, разум и поведение. Нарушения мозга.

Практика: Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия «Зеркальное рисование»

Тема 5. Координация и регуляция

Теория: Согласование и взаимодействие работы всех частей организма. Понятия «раздражимость», «рефлекс», «инстинкт». Различие раздражимости и рефлекса. Удивительные рефлексы человека, и как они устроены.

Практика: Изобретательские задачи (По книге «Сборник творческих задач по биологии, экологии и ТРИЗ». СПб: ТОО «ТРИЗ-ШАНС», 1996.)

Тема 6. Тук – тук, сердце!

Теория: Как рождается наше сердце. Строение сердца и его функции. Влияние образа жизни на работу сердца.

Практика: Практическая работа «Имитация работы сердца с грушей и водой»

Тема 7. Кровь

Теория: Кровь, ее функции. Группы крови. Наследование. Донорство.

Практика: 1. Игра «Домино»; 2. Работа по карточкам «Соотнеси»

Тема 8. Дыхательная система

Теория: Органы дыхания, их строение и функции. Защитные реакции: кашель, чихание. Жизненная емкость легких. Газообмен в легких и тканях. Влияние окружающей среды на органы дыхания. Заболевания дыхательной системы и их профилактика.

Практика: Практическая работа 1. «Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха; 2. «Определение ЖЕЛ»

Тема 9. Как ты видишь, слышишь и распознаешь?

Теория: Понятие «анализаторы». Взаимосвязь и значение системы анализаторов в жизни человека.

Практика: Лабораторная работа № 1. Определение остроты зрения при помощи фигурных и буквенных таблиц; № 2. Определение остроты слуха при механических часов

Тема 10. Тайна исчезнувшей пищи

Теория: Строение и функции пищеварительной системы. Работа пищеварительной системы. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика.

Практика: Практическая работа «Определение суточного потребления калорий».

Тема 11. Фильтруй! Как работают наши почки и печень

Теория: Органы мочевого выделения, их роль и значение. Почки, их строение и функции. Болезни органов выделения, их предупреждение. Строение и функции печени. Заболевания печени и их профилактика.

Практика: 1. Задание «Зачеркни лишнее»; 2. Просмотр видеоролика «Печень – важнейший орган человека»

Тема 12. Двигатели нашего тела

Теория: Аппарат движения, его состав и значение. Скелет и его строение. Мышцы – двигатели тела. Работа мышц. Сколиоз и нарушение осанки. Плоскостопие. Причины и способы профилактики.

Практика: Практическая работа 1. «Определение гибкости позвоночника»; 2. «Проверяем правильность осанки»; 3. «Определение плоскостопия»

Тема 13. Физическая активность и здоровье

Теория: Влияние двигательной активности на здоровье человека. Основные виды двигательной активности. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Гигиенический режим двигательной активности.

Практика: Игра «Олимпийское движение»

Тема 14. Профилактика травматизма

Теория: Понятие «травма». Основные виды травм. Причины травматизма и способы их предотвращения. Профилактика детского травматизма.

Практика: Игра «Скорая помощь»

Тема 17. Ценность моего здоровья (итоговое занятие)

Теория: Подведение итогов по разделу «Наш организм – это система»

Практика: Брейнсторминг

Раздел III. История врачевания

Тема 1. Врач профессия, которой более 5 тысяч лет

Теория: Профессия – врач. Историей возникновения. Обязанности. Социальная роль. Мифы. Клятва. Врачебная деонтология.

Практика: Сюжетно – ролевая игра

Тема 2. История Красного Креста

Теория: История возникновения и развития Международного Комитета Красного Креста в России. Основополагающие принципы. Эмблемы. Структура. Красный крест в Оренбургской области.

Практика: Игра «Историческая путаница»

Тема 3. История Отечественной медицины

Теория: История развития Отечественной медицины. Врачевание на Руси. Основные взгляды русичей на причины болезней. Интересные факты. История врачевания в Оренбургской области. Основные проблемы и направления развития отечественной медицины с древнейших времён до начала XXI в.

Практика: Брейн – ринг по истории медицины

Тема 4. Достижения медицины и здравоохранения в России

Теория: Научные достижения в области медицины России:

- ~ Александр Флеминг и открытие пенициллина;
- ~ С.Н.Федоров и имплантация искусственного хрусталика;
- ~ А.Н.Бакулев и операции на сердце;
- ~ А.А.Вишневский и техника обезболивания

Практика: Просмотр видеоролика «Всемирная онлайн – конференция «Достижения медицины»»

Тема 5. Достижения медицины и здравоохранения в Оренбургской области

Теория: Научные достижения в области медицины Оренбургской области. Биокосжа ««Гиаматрикс», лечение парадонтоза «Зубная сила». Создание косметической линии и т.д.

Практика: Просмотр видеоролика «Золотые умы Оренбуржья»

Тема 6. Герои - медики Великой Отечественной войны

Теория: Подвиги медиков в годы Великой Отечественной войны

Практика: Просмотр видеоролика «Из воспоминаний фронтовиков».

Тема 7. Оренбург – «город медицинской славы»

Теория: Эвакогоспитали Оренбурга. География. Оренбургская санитарная дружина.

Практика: Игра «Я военный санитар»

Раздел IV. В мире медицинских профессий

Тема 1. Мир медицинских профессий

Теория: Краткая характеристика медицинских профессий и специальностей.

Практика: 2. Загадки «Что за врач?» 2. Игра «Ускоренная помощь»

Тема 2. Профессиональные качества медицинского работника

Теория: Профессиональные качества медицинского работника. Этика поведения. Взаимозависимость личностных и профессиональных качеств.

Практика: Ролевая игра «В поликлинике»

Тема 3. Служба «Скорой помощи»

Теория: История службы. Круг обязанностей сотрудников скорой помощи.

Практика: Ролевая игра «Набери номер».

Тема 4. Знакомство с аварийной аптечкой

Теория: Аптечка. Виды аптечек. Содержание разных видов аптечек. Знакомство с составом медицинской аварийной аптечки.

Практика: Игра «Собери аптечку»

Тема 5. На приеме у стоматолога

Теория: Кто такой стоматолог? Обязанности стоматолога. Виды специализации. История профессии. Достижения науки в области стоматологии. Значимость для людей.

Практика: Ролевая игра «На приеме у стоматолога».

Тема 6. На приеме у офтальмолога

Теория: Кто такой врач офтальмолог? Обязанности офтальмолога. История профессии. Достижения науки в области офтальмологии. Значимость для людей.

Практика: Ролевая игра «На приеме у офтальмолога».

Тема 7. На приеме у отоларинголога

Теория: Кто такой врач отоларинголог? Обязанности отоларинголога. История профессии. Достижения науки в области офтальмологии. Значимость для людей.

Практика: Ролевая игра «На приеме у отоларинголога».

Тема 8. На приеме у диетолога

Теория: Кто такой врач диетолог? Обязанности диетолога. История профессии. Достижения науки в области диетологии. Значимость для людей.

Практика: Ролевая игра «На приеме у диетолога»

Тема 9. Работа врача гигиениста

Теория: Кто такой врач гигиенист? Обязанности. История профессии. Достижения науки в области гигиены. Значимость для людей.

Практика: Ролевая игра «На приеме у гигиениста»

Раздел VI. Исследовательская деятельность

Тема 1. Введение в исследовательскую деятельность

Теория: Общее представление об исследовательской работе. Порядок подготовки, организации и проведения исследовательской работы. Составление индивидуального плана. Текстовое оформление исследовательской работы. Титульный лист. Оглавление. Введение. Главы основной части. Заключение. Список литературы. Приложение.

Практика: Разбор структуры готовых исследовательских работ.

Тема 2. Структура исследовательской работы

Теория: Структура и план исследовательской работы. Поиск проблемы. Какими могут быть темы исследования. Основные принципы при выборе темы исследовательской работы.

Практика: Выбор темы исследования.

Тема 3. Обоснование актуальности проблемы. Постановка целей и задач

Теория: Актуальность проблемы. Что такое цель и задача? В чем разница?

Практика: Определение актуальности исследования. Постановка цели и задач исследования.

Тема 4. Выбор источников информации

Теория: Что такое информационный поиск? Где искать информацию. Как выбирать достоверные источники? Принципы отбора информации. Правила поиска информации в Интернете. Правила поиска информации в библиотеке. Работа с полученной информацией.

Практика: Поиск источников информации по темам исследовательских работ

Тема 5. Анализ литературных данных по изучаемой проблеме

Теория: Общее представление. Сборник научных статей. Библиографический поиск. Каталог. Виды каталогов. Поиск литературы по каталогу. Оформление библиографии по проблеме исследования.

Практика: Анализ литературных данных по изучаемой проблеме

Тема 6. Электронные поисковые системы

Теория: Различные электронные поисковые системы –Яндекс, Yahoo!, Google, Специальные возможности поисковых систем.

Практика: Работа с поисковыми системами по темам исследовательских работ

Тема 7. Полезные сайты для исследователя

Теория: Полезные сайты для исследователя. Каталог «Наука в Рунете». Сайт «Почемучка. Детские исследовательские работы». Сайт, где все просто о сложном. Сайт проекта для одаренных детей.

Практика: Работа с сайтами

Тема 8. Продукты Microsoft Office для оформления и обработки исследовательской работы

Теория: Основные продукты «Microsoft Office». Назначение программ, входящих в состав Microsoft Office. Microsoft Power Point – программа для подготовки презентаций, включающих графические, текстовые, звуковые и даже видеозаписи. Microsoft Publisher – программа верстки и дизайна текстовых публикаций. Microsoft Front Page – программа для создания и дизайна страниц Интернета. Microsoft Access – программа для создания и редактирования баз данных.

Практика: Практическая работа с различными средствами и продуктами Microsoft Office.

Тема 9. Эмпирические методы исследования

Теория: Наблюдение. Анкетирование. Социологический опрос. Беседа. Тестирование. Естественный и лабораторный эксперименты. Обработка эмпирических данных исследования. Статическая обработка данных. Формы

представления полученных данных. Общее представление о компьютерной обработке и представлении данных.

Практика: Постановка простейших наблюдений, экспериментов и других методов согласно темам исследовательских работ.

Тема 10. Теоретические методы исследования

Теория: Абстрагирование и конкретизация. Анализ и синтез. Индукция и дедукция. Моделирование. Классификация и обобщение. Логические основы познания.

Практика: Использование теоретических методов, согласно выбранным темам исследовательских работ

Тема 11. Анализ полученных результатов

Теория: Анализ. Оценка. Интерпретация. Критерии оценки.

Практика: Сбор полученных данных и их анализ

Тема 12. Правила оформления текста

Теория: Основные критерии и правила оформления текста исследовательской работы.

Практика: Оформление текста исследовательской работы.

Тема 13. Оформление научно-исследовательской работы

Теория: Титульный лист. Оглавление. Введение. Главы основной части. Заключение. Список литературы. Приложение.

Практика: Оформление исследовательской работы

Тема 14. Графическое оформление результатов исследования.

Теория: Графический образ (основа графика). Построение диаграмм, таблиц, графиков.

Практика: Графическое оформление результатов исследования

Тема 15. Формулирование выводов и рекомендаций

Теория: Формулирование основных теоретических положений, практических выводов и рекомендаций.

Практика: Формулирование выводов и рекомендаций

Тема 16. Оформление списка литературы

Теория: Правила оформления списка литературы – книг, статей, периодических изданий, интернет ссылок и других источников информации.

Практика: Оформление списка литературы.

Тема 17. Требования к написанию и оформлению доклада

Теория: Требования к написанию, оформлению и защите доклада.

Практика: Написание и оформление доклада к исследовательской работе

Тема 18. Культура выступления и введения дискуссии

Теория: Основные правила постановки простых и сложных вопросов. Публичный диалог (вопрос-ответ) и его специфика в условиях публичной защиты текста исследования. Принципы построения публичного диалога. Использование в споре приемов: «Атака вопросами» и «Бумеранг». Практическое овладение приемами эвристики, риторики. Понятие дискуссии и полемики. Предзащита исследовательских работ. Защита работ на научно-практической конференции.

Практика: Отработка защиты доклада. Тренинг «Психологический аспект готовности к выступлению».

Тема 19. Защита исследовательских работ

Практика: Защита исследовательских работ

Осенние каникулы

1. «Всемирный день психического здоровья» (игровая программа)
2. «Поле чудес «Мое здоровье»» (игровая программа)
3. «Олимпийское движение» (игровая программа)

Зимние каникулы

1. «День медицинского работника» (Игровая программа)

Весенние каникулы)

1. «Буклет-о-здоровье» (мастер - класс)
2. «Интернет – болезнь или лекарство» (интеллектуальная программа)

1.3.3 Планируемые результаты

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Личностные результаты <i>У обучающихся будут сформированы:</i>		
навыки ведения здорового образа жизни; умения сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; такие качества как самостоятельность, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья; основы безопасной жизнедеятельности; такие качества как гуманность; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; умение слушать, вести диалог, эмоционально-положительно относиться к окружающим людям; умения выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих.	умения не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций; навыки в ведении здорового образа жизни; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; самостоятельность в приобретении знаний; активность и ответственность за собственное здоровье и потребность ведения здорового образа жизни; трудолюбие; такие качества как организованность, собранность; основы безопасной жизнедеятельности; способности бережного отношения ко всему живому.	потребности в ведении активного, ответственного и здорового образа жизни; мотивация к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек; такие качества как предприимчивость, требовательность к себе; понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии.
Метапредметные результаты <i>У обучающихся будут развиты:</i>		
умения и навыки по ведению здорового образа жизни; чувства ответственности за состояние природной среды; навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; способности решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья; систематизировать материал, делать выводы; творческие способности, любознательность, кругозор обучающихся; умения оценивать правильность выполнения	готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья; умения обучающихся: работать с интернет-ресурсами, систематизировать материал, делать выводы; самостоятельность и творчество при решении практических заданий; познавательная активность, творческие способности,	память, внимание; эмоциональную, мотивационную сферы обучающихся; творческие способности обучающегося; познавательная активность, любознательность, кругозор обучающихся; основы социальной и жизненной адаптации обучающихся, потребность в самореализации. самостоятельность и творчество при решении практических задач через

учебной задачи, собственные возможности ее решения; ~ умения вести диалог; ~ умения описывать объекты с выделением существенных и несущественных признаков.	любопытность; ~ основы социальной и жизненной адаптации обучающихся; ~ умения строить логические рассуждения, делать выводы; ~ потребность в самореализации.	развитие способности к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности; ~ коммуникативные умения через участие в дискуссиях, работать на аудиторию, развитие коммуникативных способностей (например, при защите проекта, презентаций); ~ общеучебные умения обучающихся: работать с учебной, научно-популярной и справочной литературой, интернет – ресурсами, систематизировать материал, делать выводы, через работу с дополнительной литературой, поиску и умению интерпретировать информацию в сети интернет; ~ умения проводить сравнение и классификацию по заданным признакам; ~ потребность в самореализации за счёт участия конкурсного движения и олимпиадной деятельности.
Предметные результаты <i>Обучающиеся будут знать:</i>		
~ что такое валеология, взаимосвязь с другими науками; ~ влияния различных факторов на здоровье человека; ~ о влиянии окружающей среды на здоровье человека; ~ систему знаний о личной гигиене (питания, зрения, слуха, умственного труда и т.д.); ~ правила техники безопасности (о профилактике несчастных случаев, о безопасном поведении в различных жизненных	~ историю изучения человека; ~ историю развития наук (медицина, анатомия, физиология, гигиена, валеология); ~ о взаимосвязях валеологии с экологией, биологией, безопасностью жизнедеятельности; ~ об организме, как целостной системе; ~ о болезнях (ожирение, аллергия, инфаркт,	~ историю медицины (Красный Крест, Отечественная и современная медицина); ~ о героях-медиках ВОВ; ~ медицинские профессии; ~ навыки работы с дополнительной литературой, Интернет-ресурсами; ~ правила соблюдения безопасности труда;

ситуациях); правила проведения практических и лабораторных работ; о разнообразии вредных привычках и их влиянии на организм (алкоголь, наркотики); о профилактике зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ); о вреде компьютера; о психических процессах человека (психика, эмоции, темперамент, память).	туберкулез и т.д.); об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП; о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе; основные отличия проектной от исследовательской деятельности; научно-исследовательские институты России; о Российских и Оренбургских ученых исследователях.	методы, средства, структуру проведения, исследовательской работы.
<i>Обучающиеся будут уметь:</i>		
анализировать и контролировать свой режим дня; применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; проводить исследовательские работы, наблюдения, тестирование, анкетирование, применять полученные знания в жизни и практической деятельности; научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.	наблюдать, анализировать; проводить практические и лабораторные работы; вносить необходимые коррективы в свою деятельность; систематизировать материал, делать выводы; оценивать состояние здоровья, прогнозировать возможные последствия несоблюдения гигиенических правил; использовать методы психосаморегуляции, самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.	самостоятельно работать со справочной и научно-популярной литературой; применять полученные знания и умения в самостоятельной работе; самостоятельно работать со справочной, учебной и научно-популярной литературой, интернет-ресурсами, применять на практике полученные знания; проводить исследования и грамотно представлять результаты; публично выступать, защищать свою работу.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график на 2024-2027 учебный год

Годы обучения	1 год	2 год	3 год
Даты начала и окончания учебных периодов	02.09.2024 – 26.05.2025	01.09.2025- 31.05.2026	01.09.2026- 30.05.2027
Количество часов	144	150	148
Продолжительность каникул	Осенние каникулы 26.10.2024- 04.11.2024	Осенние каникулы по плану	Осенние каникулы по плану
	Зимние каникулы 28.12.2024-08.01.2025	Зимние каникулы по плану	Зимние каникулы по плану
	Весенние каникулы 22.03.2025.-30.03.2025	Весенние каникулы по плану	Весенние каникулы по плану
	Летние каникулы 27.05.2025.- 31.08.2025	Летние каникулы по плану	Летние каникулы по плану

Во время летних каникул педагог реализует краткосрочную программу.

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Но ме р г р у п пы	Дата		Время провед ения занятия	Форма занятия	Кол -во часо в	Наименование разделов, темы	Место проведе ния	Формы контроля
			Планир уемая	Фак ти ческ ая						
1.	Раздел I. Здоровье – богатство на все времена									
1.1/ 1.2		1	03.09.24		13:00- 13:40	Беседа, инструк таж Беседа	1	Тема 1. Введение в предмет «Лаборатория здоровья» Тема 2. Валеология -наука о сохранении и укреплении здоровья	Каб. Биологи и	Игра
1.3		1	06.09.24		13:00- 13:40	Рассказ	1	Тема 3. Человек – дитя природы. Влияние окружающей среды на здоровье человека	Каб. Биологи и	Проверочн ая карточка, составлени е памятки
1.4		1	10.09.24		13:00- 13:40	Беседа	1	Тема 4. Влияние наследственных факторов в формировании здорового поколения	Каб. Биологи и	Фронтальн ый опрос
1.5		1	13.09.24		13:00- 13:40	Беседа	1	Тема 5. Врачи: их труд и наше здоровье	Каб. Биологи и	Игра
1.6		1	17.09.24		13:00- 13:40	Беседа	1	Тема 6. Влияние образа жизни на здоровье	Каб. Биологи и	Игра
1.7		1	20.09.24		13:00- 13:40	Игра	1	Тема 7. «Мое здоровье в моих руках» (Итоговое занятие)	Каб. Биологи и	Интеллек туальная игра
2.	Раздел II. Основы гигиены и санитарии									
2.1	с	1	24.09.24		13:00- 13:40	Беседа	1	Тема 1. Предмет и методы гигиены	Каб. Биологи и	Викторин а

2.2		1	27.09.24		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 2. История гигиены. Санитарно – гигиеническая культура древнего мира и средневековья	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
2.3		1	01.10.24		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 3. История гигиены России	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
3.	Раздел III. Каждой калории – свое место									
3.1		1	04.10.24		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 1. Как еда путешествует по нашему организму	Каб. Биологи и	Игра
3.2		1	25.10.24		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 2. Здоровое питание – здоровая жизнь. Гигиена питания	Каб. Биологи и	Кроссворд
3.3		1	08.10.24		13:00-13:40	Лабораторный практикум	1	Тема 3. Страшилки о фасфудах	Каб. Биологи и	Лабораторная работа
3.4	Октябрь	1	11.10.24		13:00-13:40	Игра	1	«Береги платье снову, а здоровье смолоду»	Каб. Биологи и	Игра
3.5		1	15.10.24		13:00-13:40	Игра	1	«Понятие о дружбе, о хороших и плохих друзьях»	Каб. Биологи и	Кроссворд
3.6		1	18.10.24		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 4. Эти сладкие чудо –витамины	Каб. Биологи и	Игра
3.7		1	22.10.24		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 5. Чем могут быть опасны грязные руки. Меры предосторожности	Каб. Биологи и	Игра
3.8		1	25.10.24		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 6. «Национальные кухни разных народов мира»	Каб. Биологи и	Самостоятельная работа
4.	Раздел IV. Мои защитники: кожа, ногти, волосы									
4.1		1	05.11.24		13:00-13:40	Практикум	1	Тема 1. Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи	Каб. Биологи и	Практическая работа

4.2		1	08.11.24		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 2. Гигиена кожи. Как избежать болезней кожи	Каб. Биологи и	Составление памятки
4.3		1	12.11.24		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 3. Гигиена одежды. Гигиена и мода	Каб. Биологи и	Карточки - тесты
4.4		1	15.11.24		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 4. Уход за волосами	Каб. Биологи и	Социально – ролевая игра
4.5		1	19.11.24		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 5. Уход за ногтями	Каб. Биологи и	Составление рекомендаций
4.6		1	22.11.24		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 6. Кожные паразиты	Каб. Биологи и	Создай санбюллетень
4.7		1	26.11.24		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 7. Болезни и животные	Каб. Биологи и	Тестовое задание
5.	Раздел V. Органы чувств. Осанка									
5.1	Декабрь	1	29.11.24		13:00-13:40	Практикум	1	Тема 1. Как человек узнает мир?	Каб. Биологи и	Практическая работа
5.2		1	03.12.24		13:00-13:40	Игра	1	Тема 2. Глаза – наши помощники. Гигиена зрения	Каб. Биологии	Игра
5.3		1	06.12.24		13:00-13:40	Лабораторный практикум	1	Тема 3. Понятие о строении уха. Гигиена слуха	Каб. Биологи и	Лабораторная работа
5.4		1	10.12.24		13:00-13:40	Лабораторный практикум	1	Тема 4. Обоняние. Наш нос	Каб. Биологи и	Лабораторная работа
5.5		1	13.12.24		13:00-13:40	Лабораторный практикум	1	Тема 5. Осязание. Вкус	Каб. Биологи и	Лабораторная работа
5.6		1	17.12.24		13:00-13:40	Виртуальная экскурсия	1	Тема 6. Гигиена полости рта. Болезни ротовой полости	Каб. Биологии	Опрос
5.7	Декабрь	1	20.12.24		13:00-13:40	Игра	1	«Зимний день здоровья»	Каб. Биологи и	Игра

5.8		1	24.12.24		13:00-13:40	Web-квест	1	«Эстафета здоровья» (Web-квест)	Каб. Биологи и	Опрос
5.9		1	27.12.24		13:00-13:40	Игра	1	Тема 7. Опора и двигателя нашего организма	Каб. Биологии	Игра
5.10		1	10.01.25		13:00-13:40	Практикум	1	Тема 8. Осанка и стройная спина. Чем опасна плохая осанка?	Каб. Биологи и	Практическая работа

6.	<i>Раздел VI. Гигиена труда и отдыха</i>
----	--

6.1	Январь	1	14.01.25		13:00-13:40	Практикум	1	Тема 1. Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности	Каб. Биологии	Практическая работа
6.2		1	17.01.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 2. Гигиена умственного труда	Каб. Биологии	Графический диктант
6.3		1	21.01.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 3. Переутомление. Способы снятия усталости, напряжения и стресса	Каб. Биологии	Фронтальный опрос
6.4		1	24.01.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 4. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе	Каб. Биологии	Фронтальный опрос
6.5		1	28.01.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 5. Гигиена дыхания	Каб. Биологии	Игра

6.6		1	31.01.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 6. Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
6.7		1	04.02.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 7. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». (Итоговое занятие)	Каб. Биологи и	Мозговой штурм, работа с карточками
7.	Раздел VII. Опасности взрослого мира									

7.1	Февраль	1	07.02.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 1. Привычки. Их влияние на здоровье	Каб. Биологи и	Игра, работа на карточках
7.2		1	11.02.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 2. Курение – угроза здоровья	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
7.3		1	14.02.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 3. Алкоголь – похититель рассудка	Каб. Биологии	Игра
7.4		1	18.02.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 4. Самое страшное зло – наркотики	Каб. Биологи и	Игра, разбор жизненных ситуаций
7.5		1	21.02.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 5. Действие токсических веществ на растущий организм	Каб. Биологи и Каб. Биологи и	Самостоятельная работа
7.6		1	25.02.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 6. Компьютер - враг или друг. Всем ли хорош твой сотовый телефон?	Каб. Биологи и	Составление памятки
7.7		1	28.02.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 7. Суд над вредными привычками	Каб. Биологи и	Сценка
8.	<i>Раздел VIII. Моя безопасность</i>									
8.1	Март	1	04.03.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 1. Безопасность. Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
8.2		1	07.03.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 2. Безопасность в быту	Каб. Биологи и	Разбор ситуаций
8.3		1	11.03.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 3. Безопасность в социуме	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
8.4		1	14.03.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 4. Как вести себя с незнакомыми людьми	Каб. Биологи и	Инсценировка ситуаций
8.5		1	18.03.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 5. Безопасность на природе	Каб. Биологи и	Игра

8.6	Апрель	1	21.03.25		13:00-13:40	Тренинг	1	«Учись владеть собой»	Каб. Биологи и	Выполнение заданий
8.7		1	01.04.25		13:00-13:40	Игра	1	«Здоровым быть модно!»	Каб. Биологи и	Интеллектуальная игра
8.8		1	04.04.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 6. Безопасность на воде	Каб. Биологи и	Игра
8.9		1	08.04.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 7. Безопасность на льду	Каб. Биологи и	Составление памятки
8.10		1	11.04.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 8. Безопасность на дороге	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
8.11		1	15.04.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 9. Безопасность в общественном транспорте	Каб. Биологи и	Викторина
8.12		1	18.04.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 10. Безопасность в нестандартных ситуациях	Каб. Биологи и	Решение ситуативных задач
8.13		1	22.04.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 11. Безопасность в Интернете	Каб. Биологи и	Тест
8.14		1	25.04.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 12. Служба спасения «01», «02», «03», «04»	Каб. Биологи и	Дидактическая игра
8.15		1	29.04.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 13. Решения, которые я принимаю	Каб. Биологи и	Разбор ситуаций
9.	Раздел IX. Психология здоровья									
9.1	Май	1	06.05.25		13:00-13:40	Рассказ, беседа	1	Тема 1. Психика и ее компоненты	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
9.2		1	13.05.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 2. Базовые эмоции человека как реакция психики на внешние воздействия	Каб. Биологи и	Выполнение задания

9.3		1	16.05.25		13:00-13:40	Практикум	1	Тема 3. Характер человека Типы темпераментов	Каб. Биологи и	Практическая работа
9.4		1	20.05.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 4. Удивительное в тебе самом. Память человека	Каб. Биологи и	Игра
9.5		1	23.05.25		13:00-13:40	Беседа, игра	1	Тема 5. Добро и зло	Каб. Биологи и	Игра
9.6		1	27.05.25		13:00-13:40	Беседа	1	Тема 6. Культура свободного времени	Каб. Биологи и	Игра
9.7		1	30.05.25		13:00-13:40	Игра	1	Тема 7. Хочешь быть здоровым – действуй! (Праздник здоровья)	Каб. Биологи и	Игра, анкетирование (промежуточная аттестация, приложение №2)

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Но ме р г р у п пы	Дата		Время проведения	Форма занятия	Кол -во часо в	Наименование разделов, темы	Место проведения	Форма аттестации
			План ир уем ая	Факти ческая						
1.	Раздел. I. Науки о человеке									
1.1.	Сентябрь	1				Беседа		Тема 1. История изучения человека	Каб. Биологи и	Самостоятел ьная работа
1.2.		1				Беседа		Тема 2. Медицина	Каб. Биологи и	Викторина
1.3.		1				Беседа		Тема 3. Анатомия	Каб. Биологи и	Практическа я работа
1.4.		1				Беседа		Тема 4. Физиология	Каб. Биологи и	Викторина
1.5.	Октябрь	1				Беседа		Тема 5. Генетика	Каб. Биологи и	Проблемное задание
1.6.		1				Беседа		Тема 6. Экологическая валеология	Каб. Биологи и	Фронтальны й опрос
1.7.		1				Беседа		Тема 7. Социальные науки о человеке	Каб. Биологи и	Игра
2.	Раздел II. Мой организм – мое здоровье									
2.1.		1				Беседа		Тема 1. Организм как целостная система	Каб. Биологи и	Практиче ская работа
2.7.		1				Web -квест		«Ключ к здоровью» (Web- квест)	Внеауди то рия	Игра
2.8.		1				Беседа		«Разгоняй движеньем лень»	Каб. Биологи и	Игра

2.2.		1				Беседа		Тема 2. Наследие эволюции и здоровье человека	Каб. Биологи и	Фронталь ный опрос
2.3.		1				Беседа		Тема 3. Антропометрия	Каб. Биологии	Практиче ская работа
2.4.		1				Беседа		Тема 4. Восприятие окружающего мира	Каб. Биологии	Практиче ская работа
2.5.		1				Рассказ		Тема 5. Тайны человеческого организма	Каб. Биологи и	Игра
2.6.		1				Рассказ		Тема 6. Применение валеологически х знаний в повседневной жизни	Каб. Биологи и	Игра
3.	Раздел III. Болезнь цивилизации									
3.1.		1				Беседа		Тема 1. Болезни 21 века	Каб. Биологи и	Викторина
3.2		1				Беседа		Тема 2. Ожирение	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
3.3.		1				Беседа		Тема 3. Аллергия	Каб. Биологи и	Решение ситуативных задач
3.4.		1				Беседа		Тема 4. Инфаркт	Каб. Биологи и	Практическая работа
3.5.		1				Беседа		Тема 5. Онкологические заболевания	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
3.6.		1				Беседа		Тема 6. Туберкулез	Каб. Биологи и	Составление
3.7.		1				Беседа		Тема 7. Болезнь века – неврозы	Каб. Биологии	Тест
3.8.	Январь	1				Рассказ		Тема 8. <i>Пандемии</i> XX - XXI	Каб. Биологи и	Составление инструктажа
3.9.		1				Беседа		«Зимние забавы, здоровый образ жизни»	Каб. Биологи и	Составление инструктажа
3.10.						Квест		«Здоровью – зеленый свет!»	Каб. Биологии	Игра

3.11.		1				Беседа		Тема 9. Осторожно, грипп!	Каб. Биологии	Игра
3.12.		1				Беседа		Тема 10. «Коронавирус - новая чума 21 века»	Каб. Биологии	Блиц - опрос Решение проблемной ситуации - опрос
3.13.		1				Занятие-игра		Тема 11. Как уберечь себя от болезни (итоговое занятие)	Каб. Биологии	Решение проблемной ситуации
4.	Раздел IV. Помощники в борьбе с болезнями									
4.1.		1				Беседа		Тема 1. Иммунитет	Каб. Биологи и	Игра
4.2.		1				Беседа		Тема 2. Вакцинация	Каб. Биологи и	Фронталь ный опрос
4.3.		1				Беседа		Тема 3. Эликсиржизни	Каб. Биологи и	Игра
4.4.		1				Беседа		Тема 4. Лекарства	Каб. Биологи и	Игра
4.5.		1				Беседа		Тема 5. Аптека, созданная природой	Каб. Биологи и	Мозговой штурм
4.6.		1				Беседа		Тема 6. Фунготерапия	Каб. Биологи и	Викторина
4.7.		1				Беседа		Тема 7.Аромо - ифитотерапия	Каб. Биологи и	Игра
4.8.		1				Занятие-игра		Тема 8. «Спроситеу доктора» (Итоговое занятие)	Каб. Биологи и	Игра
5.	Раздел V. Мое здоровье в моих руках									
5.1.		1				Беседа		Тема 1. Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья	Каб. Биологи и	Проблемная ситуация

								человека		
5.2.		1				Рассказ		Тема 2. Культура здоровья разных народов	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
5.3.		1				Беседа		Тема 3. Типы адаптации человека	Каб. Биологи и	Самостоятельная работа
5.10.		1				Познавательная игра		Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»	Каб. Биологи и	Игра
5.11.		1				занятие-игра		«Эмоции и здоровье»	Каб. Биологи и	Игра
5.4.	Апрель	1				Беседа		Тема 4. Закаливание в домашних условиях	Каб. Биологи и	Самостоятельная работа
5.5.		1				Беседа		Тема 5. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Каб. Биологии	Игра
5.6.		1				Беседа		Тема 6. Движение - это жизнь	Каб. Биологи и	Спортивная викторина
5.7.		1				Рассказ		Тема 7. Спорт и здоровье	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос
5.8.		1				Рассказ		Тема 8. Экстремальные виды спорта	Каб. Биологи и	Рисунок
5.9.		1				Занятие-игра		Тема 9. В здоровом теле – здоровый дух (итоговое занятие)	Каб. Биологи и	Игра
6.		Раздел VI. Юный исследователь								
6.1.	Май	1				Беседа		Тема 1. Проектно-исследовательская деятельность	Каб. Биологи и	Самостоятельная работа
6.2.		1				Виртуальная экскурсия		Тема 2. Известные научно-исследовательские институты России и Оренбургской области	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос

6.3.		1				Беседа		Тема 3. Знакомство с профессией ученого - исследователя	Каб. Биологи и	Дидактич еская игра
6.4.		1				Рассказ		Тема 4. «Проекты в действии» (итоговое занятие)	Каб. Биологи и	Творческое задание, тестировани е (промежу точная аттестация, приложен ие №2)

3 год обучения

№ п/ п	Ме с я ц	Но ме р г р у п ы	Дата		Время провед ения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Наименова ние разделов, темы	Место проведе ния	Форма аттестации
			Плани руем ая	Факти ческа я						
1.	Раздел I. Человек и здоровье									
1.1.	Сентябрь	1				Беседа		Тема 1. Валеология – путь к здоровью	Аудитор ия	Игра
1.2.		1				Беседа		Тема 2. История развития представлений о здоровом образе жизни	Каб. Биологи и	Фронталь ный опрос
1.3.		1				Беседа		Тема 3.Мифы и заблуждения	Каб. Биологи и	Игра
1.4.		1				Беседа		Тема 4. Стадии жизни человека	Каб. Биологи и	Игра
1.5.		1				Беседа		Тема 5. Сбой в системе	Каб. Биологи и	Самостоятел ьная работа
1.6.		1				Рассказ, беседа		Тема 6. Секреты долголетия	Каб. Биологи и	Фронтальны й опрос
1.7.		1				Беседа		Тема 7. Всемирная организация здравоохранени я	Каб. Биологи и	Практиче ская работа
2.	Раздел II. Наш организм – это система									
2.1.		1				Беседа		Тема 1. Клетки иткани человека	Каб. Биологи и	Самостоятел ьная работа
2.2.		1				Беседа		Тема 2. Путешествие по телу человека	Каб. Биологи и	Игра

2.3.		1				Рассказ		Тема 3. Секреты кожи	Каб. Биологи и	Практическая работа
2.4.		1				Беседа		Тема 4. Тайны мозга	Каб. Биологи и	Творческое задание
2.5.		1				Беседа		Тема 5. Координация и регуляция	Каб. Биологи и	Решение Изобретательских задач
2.6.		1				Беседа		Тема 6. Тук-тук, сердце!	Каб. Биологи и	Практическая работа
2.7.	Ноябрь	1				Беседа		Тема 7. Кровь	Каб. Биологи и	Работа по карточкам
2.16.		1				Беседа		«Всемирный день психического здоровья»	Каб. Биологи и	Игра
2.17.		1				Занятие – игра		«Поле чудес «Мое здоровье»»	Каб. Биологи и	Игра
2.18.		1				Занятие - игра		«Олимпийское движение»	Каб. Биологи и	Игра
2.8.		1				Беседа		Тема 8. Дыхательная система	Каб. Биологи и	Практическая работа
2.9.		1				Лабораторный практикум		Тема 9. Как ты видишь, слышишь и распознаешь?	Каб. Биологи и	Лабораторная работа
2.10.		1				Беседа		Тема 10. Тайна исчезнувшей пищи	Каб. Биологи и	Практическая работа
2.11.		1				Беседа		Тема 11. Фильтруй! Как работают наши почки и печень	Каб. Биологи и	Фронтальный опрос

2.12.	Декабрь	1				Беседа		Тема 12. Двигатели нашего тела	Каб. Биологи и	Практическа я работа
2.13.		1				Рассказ		Тема 13. Физическая активность и здоровье	Каб. Биологи и	Игра
2.14.		1				Беседа		Тема 14. Профилактика травматизма	Каб. Биологи и	Игра
2.15.		1				Занятие - игра		Тема 15. Ценность моего здоровья (Итоговое занятие)	Каб. Биологи и	Брейнсто рминг
3.	Раздел III. История врачевания									
3.1.	Декабрь	1				Беседа		Тема 1. Врач профессия, которой более 5 тысяч лет	Каб. Биолог ии	Брейн - ринг
3.2.		1				Рассказ, беседа		Тема 2. История Красного Креста	Каб. Биолог ии	Фронтальный опрос
3.8.	Январь					Занятие -игра		«День медицинского работника»	Каб. Биолог ии	Игра
3.3.						Беседа		Тема 3. История Отечественной медицины	Каб. Биолог ии	Фронталь ный опрос
3.4.		1				Беседа		Тема 4. Достижения медицины и здравоохранени я в истории России	Каб. Биолог ии	Игра
3.5.		1				Беседа		Тема 5. Достижения медицины и здравоохранени я в истории Оренбургской области	Каб. Биолог ии	Сюжетно - ролевая игра

3.6.		1				Беседа		Тема 6. Герои - Медики Великой Отечественной войны	Каб. Биологии	Фронтальный опрос
3.7.		1				Рассказ		Тема 7. Оренбург – «город медицинской славы»	Каб. Биологии	Опрос
4.	Раздел IV. В мире медицинских профессий									
4.1.		1				Рассказ, беседа		Тема 1. мир медицинских профессий	Каб. Биологии	Игра
4.2.		1				Рассказ, беседа		Тема 2. Профессиональные качества медицинского работника	Каб. Биологии	Ролевая игра
4.3.		1				Беседа		Тема 3. Служба «Скорой помощи»	Каб. Биологии	Ролевая игра
4.4.		1				Рассказ, беседа		Тема 4. Знакомство с аварийной аптечкой	Каб. Биологии	Игра
4.5.		1				Рассказ, беседа		Тема 5. На приеме у стоматолога	Каб. Биологии	Ролевая игра
4.6.		1				Рассказ, беседа		Тема 6. На приеме у офтальмолога	Каб. Биологии	Ролевая игра
4.7.		1				Рассказ, беседа		Тема 7. На приеме у отоларинголога	Каб. Биологии	Ролевая игра
4.8.		1				Рассказ, беседа		Тема 8. На приеме у диетолога	Каб. Биологии	Ролевая игра
4.9.		1				Рассказ, беседа		Тема 9. Работа врача гигиениста	Каб. Биологии	Ролевая игра
5.	Раздел V. Исследовательская деятельность									
5.1.		1				Беседа		Тема 1. Введение в исследовательскую	Каб. Биологии	Практическая работа

								деятельность		
5.2.	Март	1				Беседа		Тема 2. Структура исследовательской работы	Каб. Биологии	Практическая работа
5.3.		1				Беседа		Тема 3. Обоснование актуальности проблемы. Постановка целей и задач	Каб. Биологии	Практическая работа
5.4.		1				Беседа		Тема 4. Выбор источников информации	Каб. Биологии	Практическая работа
5.5.		1				Беседа		Тема 5. Анализ литературных данных по изучаемой проблеме	Каб. Биологии	Практическая работа
5.20.		1				Мастер-класс		«Буклет-о-здоровье»	Каб. Биологии	Создание буклета
5.21.		1				Занятие - игра		«Интернет – болезнь или лекарство»	Каб. Биологии	Игра
5.6.		1				Беседа		Тема 6. Электронные поисковые системы	Каб. Биологии	Практическая работа
5.7.	Апрель	1				Беседа		Тема 7. Полезные сайты для исследователя	Каб. Биологии	Практическая работа
5.8.		1				Беседа		Тема 8. Продукты Microsoft Office для оформления и обработки исследовательской работы	Каб. Биологии	Практическая работа
5.9.		1				Беседа		Тема 9. Эмпирические методы исследования	Каб. Биологии	Практическая работа

5.10.		1				Беседа		Тема 10. Теоретические Методы исследования	Каб. Биологии	Практическая работа
5.11.		1				Беседа		Тема 11. Анализ полученных результатов	Каб. Биологии	Практическая работа
5.12.		1				Беседа		Тема 12. Правила оформления текста	Каб. Биологии	Практическая работа
5.13.		1				Беседа		Тема 13. Оформление исследовательск ой работы	Каб. Биологи и	Практическая работа
5.14.	Май	1				Беседа		Тема 14. Графическое оформление результатов исследования	Каб. Биологи и	Практическая работа
5.15.		1				Беседа		Тема 15. Формулирован ие выводов и рекомендаций	Каб. Биологи и	Практическая работа
5.16.		1				Беседа		Тема 16. Оформление списка литературы	Каб. Биологи и	Практическая работа
5.17.		1				Беседа		Тема 17. Требования к написанию и оформлению доклада.	Каб. Биологи и	Практическая работа
5.18.						Беседа		Тема 18. Культура выступления и введения дискуссии	Каб. Биологи и	Практическая работа
5.19.						Конференция		Тема 19. Защита исследовательс ких работ	Каб. Биологи и	Защита работы, участие в конферен ции

2.2 Раздел программы «Воспитание»

2.2.1. Аннотация к разделу.

Данный раздел направлен на приобщение обучающихся к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения детей в социальный мир и налаживание ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Воспитательный раздел Программы решает основную идею комплексного подхода в образовательном процессе объединения «Лаборатория здоровья» связан с реализацией ДООП. Воспитание ребенка в объединении происходит в процессе обучения и общения его со сверстниками и педагогами.

Комплекс мероприятий данного раздела нацелен на воспитательный эффект, достижение планируемых результатов основной программы, через разнообразные формы работы, создание условий для реализации творческого потенциала детей в духовной и предметно - продуктивной деятельности.

В данном разделе предусмотрены тематические занятия, посвященные тематическим праздникам и праздничным датам:

- ~ День открытых дверей;
- ~ День учителя;
- ~ День Матери;
- ~ День народного единства;
- ~ Рождество Христово;
- ~ Международный женский день;
- ~ День отца;
- ~ Масленица;
- ~ День космонавтики;
- ~ Пасха в кубанской семье;
- ~ День Победы и др.

Формы воспитательной деятельности по Программе включают в себя:

- ~ беседы на занятиях;
- ~ тематические занятия;
- ~ проектную деятельность;
- ~ участие в акциях детских общественных объединений;
- ~ мастер-классы, встречи с профессионалами;
- ~ экскурсии;
- ~ участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях в рамках зонального, межрегионального, международного сотрудничества и мн. др.

Методы воспитания — это способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотиваций ребёнка, его сознания и приёмов поведения. В данной Программе предусмотрены следующие методы:

методы формирования сознания (методы убеждения): объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;

- ~ методы организации деятельности и формирования опыта поведения: приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- ~ методы стимулирования поведения и деятельности: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

2.2.2. Цель и задачи воспитания

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Цель
1.	Ты — то, что ты ешь	формирование здорового образа жизни посредством правильного питания
2.	Витаминный КВН	формировать потребность в здоровом образе жизни, расширять знания учащихся о влиянии витаминов на здоровье человека
3.	Век компьютера пришел....	показать историю успеха отечественного компьютеростроения, профилактика компьютерной зависимости среди подростков
4.	Дом моей мечты	воспитывать ценностного отношения к семье и формировать позитивный опыт семейных отношений
5.	Об этом должен знать каждый	формирование теоретических знаний и убеждений о здоровом образе жизни, особенностях заболевания, путях передачи инфекции
6.	По тропам ЗОЖ	расширить информационное поле обучающихся о здоровом образе жизни и вредных привычках
7.	Учимся отдыхать	формирование умения у обучающихся с пользой использовать свободное время
8.	Смейся на здоровье	воспитывать доброжелательное отношение к людям, дать обучающимся понятие о смехе как факторе, укрепляющем здоровье человека
9.	Улыбка и хорошее настроение	обсуждение с обучающимися значение слова «улыбка», «улыбаться», улыбчивый человек», показать значимость этих понятий в жизни человека

2.3 Условия реализации программы

2.3.1 Материально – техническое и информационное обеспечение

Помещение и его оборудование. Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым, по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся обучающихся в соответствии с СанПин.

Для эффективности образовательного процесса необходимо оборудование, которое должно соответствовать требованиям, нормам и правилам техники безопасности работы: столы, стулья, шкафы для хранения материала, компьютерная техника для работы с электронными учебными пособиями, оформлении презентации, результатов исследования, мультимедийная установка, схемы, таблицы, плакаты, оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, секундомер, сантиметровая лента и т.д.), муляжи. Материал, используемый на занятии (учебные пособия, дидактический материал, методический материал и т.д.), хранится в кабинете, в котором проходят занятия (если позволяют условия), либо педагог все приносит с собой.

Информационное оснащение: (аудио- видео-, фото-, интернет источники):

- учебные пособия (справочная и научно-популярная литература, периодические издания, видео- и аудио - материалы, электронные средства образовательного назначения (виртуальные беседы по темам образовательной программы, демонстрационные модели, слайдовые презентации, виртуальные контрольные и лабораторные работы, индивидуальные задания и др.);

- дидактические материалы (раздаточный материал для обучающихся (рабочие тетради, бланки тестов и анкет, бланки диагностических и творческих заданий, карточки с заданиями, готовые шаблоны и трафареты, объекты живой и неживой природы, фотографии, инструкционные карты, технологические карты), наглядные пособия (таблицы, графики, объемные модели, муляжи и др.);

- методические материалы (планы занятий, включающие перечень вопросов, выносимых на занятие; контрольные задания для отслеживания результатов освоения каждой темы; для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, которые включают: перечень вопросов, выносимых на итоговое занятие и ключ для проверки правильности ответов; виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы, раздела, программы и критерии оценки выполнения данных работ, викторины и игры);

- мониторинг по дополнительной образовательной программе.
 - интернет источники:
1. <http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
 2. <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.
 3. <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.
 4. <http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).
 5. <http://experiment.edu.ru> – Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.
 6. <http://belok-s.narod.ru> – всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины.
 7. <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).

2.3.2 Кадровое обеспечение

Данную программу «Лаборатория здоровья» разработал педагог дополнительного образования.

Педагог обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Педагог проводит занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, а также современных информационных технологий.

2.4 Форма аттестации

Отслеживание результатов образовательной деятельности осуществляется методом педагогического наблюдения, итоговых занятий, контрольных упражнений (тесты), диагностических процедур по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся (*приложение*).

Входящий контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся по предмету. Он позволяет определить начальный уровень знаний и умений, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль осуществляется в повседневной работе по мере прохождения темы, раздела, с целью проверки усвоения материала и

выявления пробелов в знаниях обучающихся. Он позволяет получить непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися программы каждого года обучения; за степень усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы в рамках учебного года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: решение творческих заданий, аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, фото, отзыв детей и родителей и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, защита творческих работ, защита исследовательской работы, конкурс, открытое занятие, участие в городских, областных, российских, всероссийских конкурсах.

2.5 Оценочный материал

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении промежуточной аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся.

Первый год обучения

Личностные результаты:

- ~ Изучение общей самооценки с помощью опросника Г.Н.Казанцевой
- ~ Методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова)

Метапредметные результаты:

- ~ «Аргументация» (по материалам методического сборника под ред. В.Р.Имакаева)

Предметные:

- ~ Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Второй год обучения

Личностные результаты:

- ~ Методика исследования самооценки Т.Дембо-С.Я.Рубинштейн
- ~ Методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова)

Метапредметные результаты:
~ «Аргументация» (по материалам методического сборника под ред. В.Р.Имакаева)

Предметные:

- ~ Творческое задание «Мое изобретение»
- ~ Тест «Хочу все знать!»
- ~ Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»

Третий год обучения

Личностные результаты:

- ~ Дифференциально-диагностический опросник (Е.А.Климов)
- ~ Методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова)

Метапредметные результаты:

~ «Аргументация» (по материалам методического сборника под ред. В.Р.Имакаева)

2.6 Методические материалы

Программой предусмотрен методический материал:

- ~ учебно-методическая литература;
- ~ дидактические материалы (карточки, таблицы, схемы, рисунки);
- ~ инструкции по технике безопасности;
- ~ видеоматериалы и презентации по теме;
- ~ содержание стационарных игр по программе «Лаборатория здоровья».

Образовательные технологии, используемые на занятиях:

- ~ дифференцированного и разноуровневого обучения;
- ~ коллективного и группового взаимодействия;
- ~ технология проектного обучения;
- ~ здоровьесберегающие технологии;
- ~ информационно – коммуникативная технология;
- ~ личностно – ориентированная технология;
- ~ игровые технологии;
- ~ технология проблемного обучения.

Алгоритм учебного занятия

Алгоритм учебного занятия может претерпевать существенные изменения при различных формах занятий, особенно это касается нетрадиционных форм организации занятия. Алгоритм обычного учебного занятия выглядит следующим образом:

I этап - организационный

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания)

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.7 Список литературы

Литература для педагога

1. Абдрахманов Р.Р., Виценовская Т.В. Сказка о тебе и других. – М., Научно-методический центр, 2017.
2. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). Учебное пособие. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2015.
3. Банникова М.В. Твоё здоровье. Авторская программа внеурочной деятельности. – Оренбург: ООДЭБЦ, 2012.
4. Буянова Н.Я. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2010.
5. Соковня – Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. – М.: 2017.
6. Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: «Просвещение», 2013.
7. Апанасенко Г.Л. Вода и еда: - Киев: Медкнига, 2010.- 72с
8. Гумовска И. Десять заповедей здорового питания – Киев: Медкнига, 2010. – 64с
9. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011г.

Для родителей:

1. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 2014 г.
2. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. –М., 1995.
5. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
6. Козлова С., Шукшина С. Я и моё тело. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
7. Шестернина Н. Гигиена и здоровье. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
8. Энциклопедия «Собери и познай человеческое тело». – М.: Ашет Коллекция, 2011 г.
9. Залесский М. Стань сильным. - М.: Росмэн, 2000 г.
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011 г.

Для учащихся:

1. 1.Обухова Л., Лемяскина Н. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера, 1999.
2. 2.Поддубная Л.Б. Элективный курс «Секретные материалы о твоём здоровье». – Волгоград, «Учитель - АСТ», 2005
3. 3.Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.
4. 4.Сетко Н.П., Мокеева М.М. Современные медико-педагогические технологии оздоровления учащихся учреждений дополнительного образования (пособие для педагогов). – Оренбург, ОГМА, 2006.
5. 5.Хижняк О.С., Феденева Р.М., Сократов Н.В. Методическое обеспечение программы деятельности школьной валеологической службы. – Оренбург, 1998.

Приложение

Приложение 1

Нормативно – правовая документация

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012) – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70291362/>;

2. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>;

3. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ № ГД-39/04 (от 19.03.2020) – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73674537/>;

4. Концепции развития дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р в части определения ценностного статуса и социокультурной роли дополнительного образования; направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda>;

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>;

1. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

09.11.2018 г. № 196. Зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831. Вступает в силу 11 декабря 2018 г. – [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>;

2. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, электронных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>;

3. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014>;

4. Устав МАУДО «Детский эколого-биологический центр» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://orenecocentr.ru/ckfinder/userfiles/files/Ustav.PDF>;

5. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр» №10 от 05.09.2019г.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Уважаемые участники! Перед Вами лежит анкета, Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Цель: выявить отношение обучающихся к формированию здорового образа жизни и установить индивидуальный стиль жизни обучающихся.

1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- а) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
- б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- в) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

2. Регулярно ли вы делаете зарядку?
- а) Да, это для меня необходимость;
 - б) Иногда делаю;
 - с) Нет, не делаю вовсе.
3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?
- а) Регулярно (как минимум два раза в месяц);
 - б) Иногда (2 – 3 раза в пол года);
 - с) Никогда или очень редко.
4. Хорошо ли вы спите?
- а) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;
 - б) Не всегда, бывает я часто просыпаюсь;
 - с) Просыпаюсь почти каждую ночь.
5. Часто ли вы болеете?
- а) Очень редко (не чаще 1 раза в год);
 - б) Болею 3 – 4 раза в год;
 - с) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).
6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?
- а) Нет;
 - б) Затрудняюсь ответить;
 - с) Да.
7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?
- а) Да, стараюсь всегда его соблюдать;
 - б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;
 - с) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.
8. Часто ли вы устаете после занятий?
- а) Почти никогда не устаю;
 - б) Иногда устаю очень сильно;
 - с) Да, почти всегда сильно устаю.
9. Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?
- а) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;
 - б) Он вас, в общем-то, устраивает;
 - с) Вы ходите на него без особой охоты.
10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?
- а) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;
 - б) Периодически посещаю спортивные секции;
 - с) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.
11. Привлекают ли вас люди, ведущие здоровый образ жизни?
- а) да

b) нет

c) не знаю

12) Кто должен заботиться о вашем здоровье?

a) я сам(а)

b) родители

c) педагоги

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ а - присуждалось 4 балла, за б – 2 балла и за с – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 и ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней

Творческое задание «Мое изобретение»

17 января отмечается Всемирный день детских изобретений. И это не случайность! Ежегодно детьми выдумывается около пятисот тысяч разных изобретений. И это признают ученые. Почему 17 января? Это дата рождения Бенджамина Франклина, известного и талантливого политика, дипломата, журналиста и великого изобретателя. Он уже в 12 лет разработал ласты для рук, которыми пользуются до сих пор драйверы. Став старше, Франклин изобрел конструкцию молниеотвода, кресла-качалки и бифокальных очков. Есть еще много «детских» изобретений, которыми пользуются с успехом взрослые: флаг Аляски, шрифт для слепых, снегоход. Современные подростки тоже не отстают от своих ровесников – изобретателей прошлых столетий: диагностика ранней стадии рака поджелудочной железы, батут, фруктовый

лед, меховые наушники, перчатки без пальцев, пластилин. Самому младшему было 6 лет (он нарисовал рисунок детской машинки - грузовичка и попросил отца сделать ему такой, старшим изобретателям по 15 – 16 лет. В нашей стране тоже есть дети – изобретатели. Например, 10 – летняя москвичка Анастасия Родимина придумала новый способ печатной графики, а 13 - летний Дмитрий Резников разработал зубную щетку для космонавтов.

Это был небольшой экскурс в историю детских изобретений. Давайте, мы с вами тоже отметим это день необычно – придумайте интересное изобретение, нарисуйте и опишите его.

Тест «Хочу все знать!»

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных.

1. Как называется наука о жизненных функциях организма и его органов?
А) гигиена; Б) анатомия; В) физиология; Г) биология
2. Здоровье человека на 50% зависит от
А) наследственности; Б) образа жизни; В) медицины; Г) внешней среды
3. Выберите признак нездорового образа жизни
А) активная жизненная позиция; Б) несбалансированное питание; В) полноценный отдых; Г) регулярная двигательная активность
4. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это
А) условия жизни; Б) качество жизни; В) стиль жизни; Г) уровень жизни
5. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется
А) физическое здоровье; Б) духовное здоровье; В) нравственное здоровье; Г) социальное здоровье
6. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:
А) 2,3; Б) 1,2; В) 1,4; Г) 3,4
7. Какой тип фигуры является идеальным?
А) А; Б) Х; В) Н; Г) О
8. К физическим способностям не относится
А) сила; Б) выносливость; В) сила воли; Г) гибкость
9. Способность человека управлять своими движениями называется
А) сила; Б) выносливость; В) координация; Г) гибкость
10. Укажите физические способности человека

А) силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость; Б) растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные; В) утомляющие, расслабляющие; Г) стимулирующие, коммуникативные, планирующие

11. Назовите основные причины лишнего веса:

А) пропуск уроков физической культуры; Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность; В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

12. Напишите определение:

А) проект –

Б) исследовательская работа –

В) ученый –

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

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

а) Да б) Нет в) Не знаю

3. 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...»

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся (Носов А.Г)

Исходный уровень становления здорового образа жизни у обучающихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

- ~ ценностно - смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- ~ информационно - содержательном (знания о здоровом образе жизни);
- ~ индивидуально - деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности).

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у обучающихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза в год: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен» 1 баллу и «нет» - 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула: $N \% = X * 100 / 54$, где X - это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом:

- 0-27 баллов (0-50 %) - низкий (объектно-пассивный) уровень;
- 28-45 баллов (52-74 %) - средний (объектно-активный) уровень;
- 45-54 баллов (76-100 %) - высокий (субъектный) уровень.

Бланк фиксации сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

№	Фамилия, имя обучающегося	Сумма баллов	%	Уровень сформированности ЗОЖ

I блок				II блок				III блок			
№ вопроса	да	не знаю/ не уверен	нет	№ вопроса	да	не знаю/ не уверен	нет	№ вопроса	да	не знаю/ не уверен	нет
1.1.				2.1.				3.1.			
1.2.				2.2.				3.2.			
1.3.				2.3.				3.3.			
1.4.				2.4.				3.4.			
1.5.				2.5.				3.5.			
1.6.				2.6.				3.6.			
1.7.				2.7.				3.7.			
1.8.				2.8.				3.8.			
1.9.				2.9.				3.9.			

Анкета

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа - «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

1. Ценностно-смысловой блок. Подумайте и ответьте:

1.1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?

1.2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?

1.3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?

1.4. Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?

1.5. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?

1.6. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?

1.7. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?

1.8. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?

1.9. Любите ли Вы учиться?

2. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...

2.1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?

2.3. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?

2.3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?

2.4. Здоровый образ жизни - это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?

2.5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?

2.6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?

2.7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6-8 часов в неделю)?

2.8. Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?

2.9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

3. Индивидуально - деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

3.1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность?

3.2. Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?

3.3. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?

3.4. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?

3.5. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?

3.6. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?

3.7. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?

3.8. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?

3.9. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

АНКЕТА

«Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Горелова О.В.)

ученика (цы) 7 класса _____

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя

помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

- ~ Мыло
- ~ Зубная щетка
- ~ Полотенце для рук
- ~ Мочалка
- ~ Зубная паста
- ~ Шампунь
- ~ Тапочки
- ~ Полотенце для тела

Всего баллов:

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь верное.

- ~ I Завтрак 8.00 II Завтрак 9.00
- ~ Обед 13.00 Обед 15.00
- ~ Полдник 16.00 Полдник 18.00
- ~ Ужин 19.00 Ужин 21.00

Всего баллов:

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы чистят по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше зубы чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- ~ Перед чтением книги
- ~ Перед посещением туалета
- ~ После посещения туалета
- ~ После того как заправил постель
- ~ Перед едой
- ~ Перед прогулкой
- ~ После игры в баскетбол
- ~ После того как поиграл с кошкой или собакой

- ~ Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
- ~ Каждый день
- ~ Два-три раза в неделю
- ~ Один раз в неделю

Всего баллов:

5. Твой товарищ поранил палец. Что ты посоветуешь?
- ~ Положить палец в рот
 - ~ Подставить палец под кран с холодной водой
 - ~ Помазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой
 - ~ Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Всего баллов:

6. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них.

- ~ Иметь много денег
- ~ Много знать и уметь
- ~ Быть здоровым
- ~ Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
- ~ Иметь интересных друзей
- ~ Быть красивым и привлекательным
- ~ Иметь любимую работу
- ~ Жить в счастливой семье

Всего баллов:

7. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери четыре наиболее для тебя важных.

- ~ Регулярные занятия спортом
- ~ Хороший отдых
- ~ Знания о том, как заботиться о своём здоровье
- ~ Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)
- ~ Возможность лечиться у хорошего врача
- ~ Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать...
- ~ Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (режим, питание...)

Всего баллов:

8. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1» - ежедневно, «2» - несколько раз в неделю, «3» - очень редко или иногда.

- ~ Утренняя зарядка, пробежка
- ~ Завтрак
- ~ Обед
- ~ Ужин
- ~ Прогулка на свежем воздухе
- ~ Сон не менее 8 часов
- ~ Занятия спортом
- ~ Душ, ванна

Всего баллов:

9. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? Какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: «1» - проводятся интересно; «2» - проводятся не интересно, «3» - не проводятся.

- ~ Уроки, обучающие здоровью
- ~ Лекции о том, как заботиться о своём здоровье
- ~ Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье
- ~ Спортивные соревнования
- ~ Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
- ~ Праздники, вечера на тему здоровья.

Всего баллов:

ИТОГО БАЛЛОВ:

баллы

Кол-во человек

Процентный показатель

Знание правил пользования средствами гигиены

6-8 баллов Достаточно осведомлены

4 балла Недостаточно осведомлены

0-2 балла - Незнание правил пользования средствами гигиены

Осведомлённость о правилах организации режима питания

4 балла Ребёнок осведомлён

0 баллов - не осведомлён

Осведомлённость о правилах гигиены

16-18 баллов – высокий уровень осведомлённости

12-14 – удовлетворительный уровень осведомлённости

0-10 баллов – недостаточный уровень осведомлённости

Осведомлённость о правилах оказания первой помощи

4-6 баллов – осведомлён

0 баллов – не осведомлён

Личностная ценность здоровья

6-7 баллов – высокая личностная значимость здоровья

4-5 баллов – недостаточная

1-3 низкая

Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья

6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья

4 балла – недостаточное понимание

0-2 балла – отсутствие понимания

Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни

14-16 баллов – полное соответствие

9-13 баллов – неполное соответствие

0-8 баллов несоответствие

Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни

10-12 баллов – высокая значимость

6-9 недостаточная

0-8 низкая

ИТОГО

65-67 баллов

У ребёнка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни

46-64 балла

Достаточный уровень представлений

21-45 баллов

Недостаточный уровень представлений

0-20 баллов

Отсутствие воспитательного эффекта

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья (Ю.В. Науменко)

Из приведенных ниже десяти утверждений о здоровье отметить кружком четыре, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Самооценка и уровень притязаний

Изучение общей самооценки с помощью опросника Г.Н.Казанцевой

- Инструкция.** Вам будут зачитаны суждения. В бланках, напротив номера суждения, нужно записать один из трёх вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-). «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь!
1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
 2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
 3. Большинство ребят считают с моим мнением.
 4. Часто я не уверен в себе, в своих действиях.
 5. Я имею примерно такие же способности, как и большинство ребят.
 6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
 7. Любое дело я делаю хорошо.
 8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
 9. В любом деле я считаю себя правым.
 10. Я делаю много такого, о чём впоследствии жалею.
 11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это собственное поражение.
 12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
 13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.

14. Всегда находятся какие-то непреодолимые препятствия, которые мешают мне успешно

выполнять ответственные поручения.

15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.

17. Я думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.

18. Мне кажется, что я учусь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везёт, чем не везёт.

20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов:

Подсчитываются кол-во согласий «ДА» под нечётными номерами, затем – количество согласий под чётными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10:

~ результат от -10 до -4 свидетельствует о *низкой* с/оценке.

~ результат от -3 до +3 свидетельствует о *среднем уровне (адекватной)* с/оценке.

~ результат от +4 до +10 свидетельствует о *высокой* с/оценке.

Методика исследования самооценки Т. -С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе. На каждой линии чертой (|) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. После того, как Вы нарисуете линии, измерьте линейкой расстояние от нижней точки вертикальных линий до каждой из линий, нарисованных Вами.

Оцениваемые качества	Оценка качества (красная черта)	Желаемый уровень (синяя черта)
1. Здоровье		
2. Ум, способности		
3. Характер		

4.Авторитет сверстников	у		
5.Умелые руки			
6.Внешность			
7.Уверенность в себе			

Ценностные ориентации

Методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова)

Методика Е. Б. Фанталовой дает достаточно объективную информацию о восприятии подростком своего отношения с реальностью в важнейших жизненных сферах. Она может быть использована в случае проработки самых различных подростковых проблем: от школьной дезадаптации до личностного, семейного и в широком смысле слова социального самоопределения в будущем.

Образец бланка

Дорогой, друг! Мы просим Вас высказать Вашу точку зрения по поводу своей будущей жизни. Просим Вас быть искренними. Пред Вами список из 12-ти ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь
2. Здоровье
3. Интересная работа
4. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
5. Любовь
6. Материально-обеспеченная жизнь
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Уверенность в себе (отсутствие сомнений)
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора)
10. Свобода как независимость в поступках и в действиях
11. Счастливая семейная жизнь
12. Творчество

Необходимо по 10-бальной системе оценить каждую из указанных ценностей жизни.

Наиболее значимые следует оценивать – в 8-10 баллов; просто значимые – в 5-7 баллов; нейтральные – 3-4 балла; совсем не значимые – 1-2 балла

**«Аргументация» (по материалам методического сборника под ред.
В.Р. Имакаева) Первый год обучения**

Учащимся предлагается создать высказывание, в котором они формулируют тезис и два аргумента из текста в поддержку данного тезиса. Кроме того, ученик сопровождает устный ответ своими примерами в поддержку тезиса. Устный ответ ученика принимает один из экспертов в аудитории.

Объект оценивания

Объектом оценивания является созданное учеником устное высказывание, содержащее данный тезис, подобранные из текста аргументы и собственный пример, подтверждающий тезис. Высказывание по объему должно представлять собой не менее трех полных предложений. Устное выступление учащегося должно отражать понимание смысла тезиса, умение сопоставлять аргументы из текста со смысловым содержанием тезиса, отличать прямые аргументы в поддержку данного тезиса от фактов, не доказывающих тезис, и приводить аргументы в поддержку тезиса, исходя из своих знаний, представлений о мире, своего опыта.

Пример:

Тезис: Дуб — особенное, не похожее на другие, дерево.

Текст: Дуб — удивительное дерево.

Это крупное лиственное дерево с крепкой древесиной и резными листьями («мнимый» аргумент 1). Дуб можно встретить на территории России («мнимый» аргумент 2). Чтобы он вырос в почтенное дерево, требуются многие годы («мнимый» аргумент 3). Часто дубы высаживают для озеленения городов («мнимый» аргумент 4). Но, главным образом, они используются для получения отличной древесины. Древесина дуба тяжелая, твердая, упругая и прочная, с высокой ударостойкостью. Он распускается позднее других деревьев (прямой аргумент 1). Когда лес уже стоит зеленый, один дуб чернеет. Но он дольше всех деревьев не сбрасывает листья осенью (прямой аргумент 2). Когда наступает мороз, листья на дубе свертываются в трубочки. Иногда они держатся всю зиму. Молния ударит в него, и все равно весной распустятся на нем зеленые листочки (прямой аргумент 3). Иногда видишь, что молодые дубки растут очень далеко от дубовой рощи. Ветер не мог занести туда тяжелые желуди. Это сойка осенью подбирала их и забыла о них, а они проросли.

Пример из жизненного опыта:

1. Только у дуба плоды — желуди.
2. Дуб — дерево-долгожитель (в России и Европе).

3. Дубовые бочки считаются самыми лучшими для засолки овощей и хранения вина.

Техническое задание учащимся

1. Прочитай тезис.

2. Прочитай текст.

3. Из текста выбери два аргумента, подтверждающих данный тезис.

Во время работы с текстом, можешь подчеркивать, помечать найденные аргументы. Это поможет тебе составить устный ответ.

4. Приведи примеры из собственного опыта, подтверждающие данный тезис. На полях или под текстом можешь кратко обозначить свои примеры из жизни.

5. Составь устный ответ из 3-4 предложений, в которых должен прозвучать тезис, аргументы из текста и свои примеры, подтверждающие данный тезис.

6. Выбери эксперта, он выслушает тебя.

Время на работу с тезисом и текстом – 20 минут.

Процедура оценивания

Учащемуся предлагается тезис, который необходимо доказать аргументами из приведенного ниже текста. В качестве текста предлагается статья учебно-познавательного характера. Объем текста – полстраницы. Количество прямых аргументов в тексте должно составлять не менее двух. Кроме этого, в тексте должны присутствовать предложения, которые не доказывают данный тезис. Группа учеников не более 15 человек. Ученики получают одинаковый текст, каждый работает индивидуально (сидит за отдельной партой). Текст ученики читают про себя самостоятельно. На работу с тезисом и текстом отводится 20 минут. 4-6 экспертов находятся в разных концах класса. Пятиклассник сам выбирает эксперта, которому устно представляет свою работу. Выступление ученика записывается на диктофон, чтобы при необходимости была возможность еще раз вернуться к работе при подведении итогов или в случае несогласия с полученными баллами. Оценивание работ осуществляется на основе критериев, с которыми педагог учеников знакомит заранее. Эксперт фиксирует результаты, заполняет экспертные листы. По итогам высказывания эксперт дает учащемуся краткую рецензию на его ответ, где указывает на сильные и слабые стороны высказывания.

**«Аргументация» (по материалам методического сборника под ред.
В.Р. Имакаева) Второй год обучения**

Объект оценивания

Письменный развернутый ответ, который содержит тезис (сформулированный на основе сравнения двух источников информации), два и более аргумента: из одного текста; из двух текстов; с опорой на личный опыт; из других источников информации; из других предметных областей.

Техническое задание учащимся

1. Прочти предложенные тексты.

Предложенные тексты имеют одинаковую тему. Определи авторские позиции.

2. Запиши авторские точки зрения.

Выбери одну из двух или сформулируй собственную точку зрения.

Начни это предложение со слов: «Я считаю так же, как ...автор: (приведи точку зрения данного автора)».

3. Обоснуй свой выбор. Для этого подбери и запиши два аргумента. Ты можешь подобрать их из текста, из своего личного опыта. Эти доказательства ты мог услышать или увидеть где-то в другом месте (например, на другом учебном предмете), прочитать в других источниках (книгах, газетах, журналах). У тебя есть возможность привести контраргумент, сформулированный на основе второго текста.

4. Твоя работа должна состоять из 2-6 предложений.

На работу с текстом отводится 30 минут. Учащиеся работают индивидуально.

1. Учитель поясняет, что работа школьников будет оцениваться по критериям, сформулированным в виде таблицы (см. выше).

2. Учащимся выдается два текста на одинаковую тему.

3. Учащиеся выполняют техническое задание.

4. По окончании времени работы собираются.

5. Проводится анализ работ на основе критериев и показателей, приведенных в таблице (см. выше).

Процедура оценивания

На работу с текстом отводится 30 минут. Учащиеся работают индивидуально.

1. Учитель поясняет, что работа школьников будет оцениваться по критериям, сформулированным в виде таблицы (см. выше).

2. Учащимся выдается два текста на одинаковую тему.

3. Учащиеся выполняют техническое задание.

4. По окончании времени работы собираются.

5. Проводится анализ работ на основе критериев и показателей, приведенных в таблице

**«Аргументация» (по материалам методического сборника под ред.
В.Р. Имакаева) Третий год обучения**

Объект оценивания

Письменное высказывание, оформленное в виде таблицы.

Письменные высказывания представляют собой аргументы к двум противоположным тезисам. В одном столбце таблицы – аргументы к первому тезису, в другом – ко второму, к каждому тезису нужно подобрать по 3 аргумента. На первом этапе учащиеся 7 класса заполняют только аргументы, которые оцениваются экспертами по нижеприведенным критериям.

Техническое задание учащимся

Инструкция: «Перед вами в таблице два противоположных высказывания. Ваша задача в течение 30 минут подобрать к каждому из них по 3 аргумента. Сформулируйте аргументы и подтвердите их примерами, затем запишите их в таблицу» (в качестве примера приведена таблица, содержащая два противоположных тезиса, используемых при апробации).

	1. В споре рождается истина (Сократ)	2. В споре побеждает дерзость и красноречие, а не истина (Менандр)
Аргумент 1		
Пример к аргументу 1		
Аргумент 2		
Пример к аргументу 2		
Аргумент 3		
Пример к аргументу 3		

Примеры пар «тезис/антитезис»

Ложь – всегда зло. / Ложь во благо вполне допустима.

В скором времени электронные книги практически полностью вытеснят традиционные бумажные. / Книга на бумажном носителе всегда современна.

Кто не карает зла, тот способствует его свершению. (Леонардо да Винчи)

Всякая насильственная мера чревата новым злом. (Фрэнсис Бэкон)

К сильным аргументам относят: научные аксиомы; положения законов и официальных документов; законы природы, выводы, подтвержденные экспериментально; заключения экспертов; ссылки на признанные авторитеты; цитаты из авторитетных источников; показания очевидцев; статистические данные.

Процедура оценивания

Учащиеся работают индивидуально. Текст ученики читают самостоятельно. На заполнение таблицы, подбор и формулирование аргументов отводится 30 минут.

Результаты работы детей по критериям оценивают 4 эксперта, они же заполняют оценочный (экспертный) лист.

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) ветрянка
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 своих показателей
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

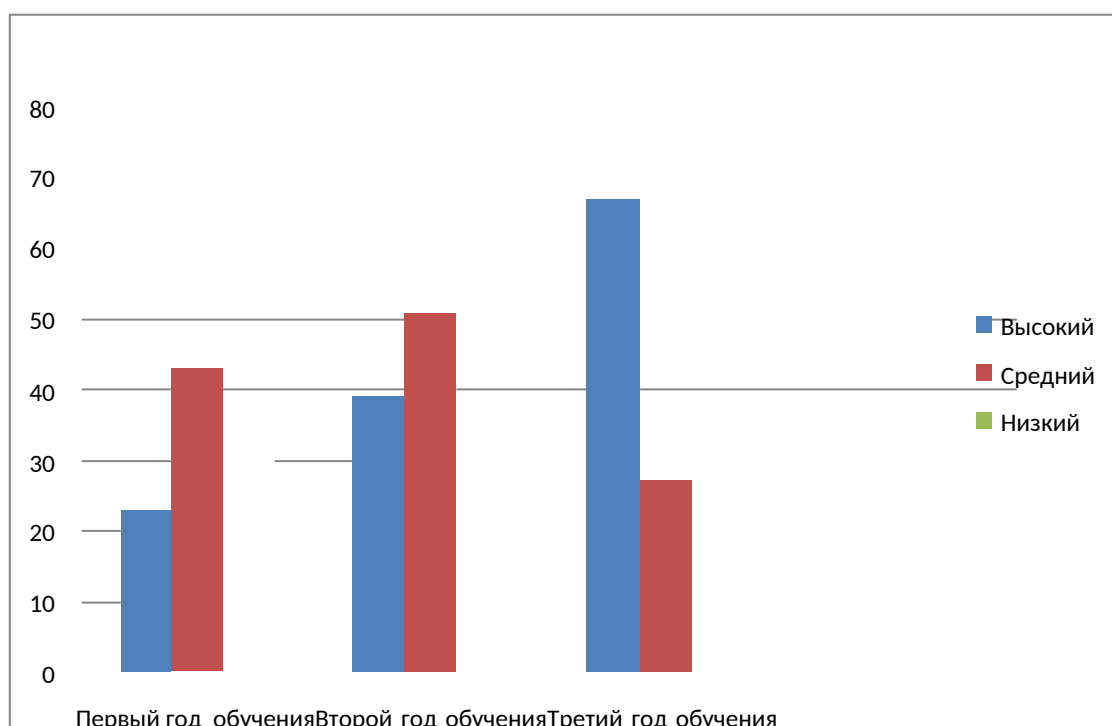
12. Что такое атеросклероз?

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.)

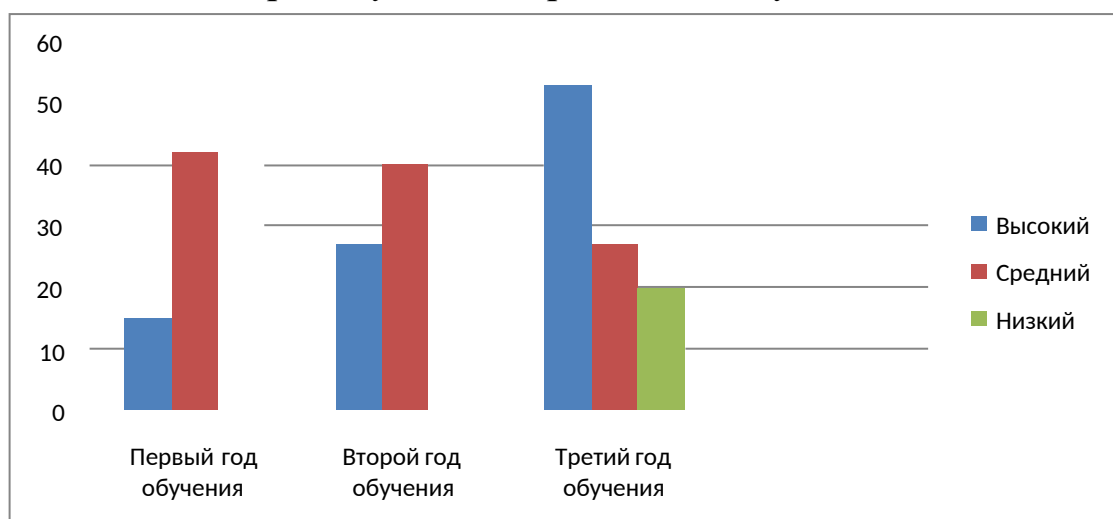
в) Самая серьезная клиническая форма ишемии сердца.

**Результаты мониторинга
результатов обучения обучающихся по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лаборатория здоровья» (диаграммы)**

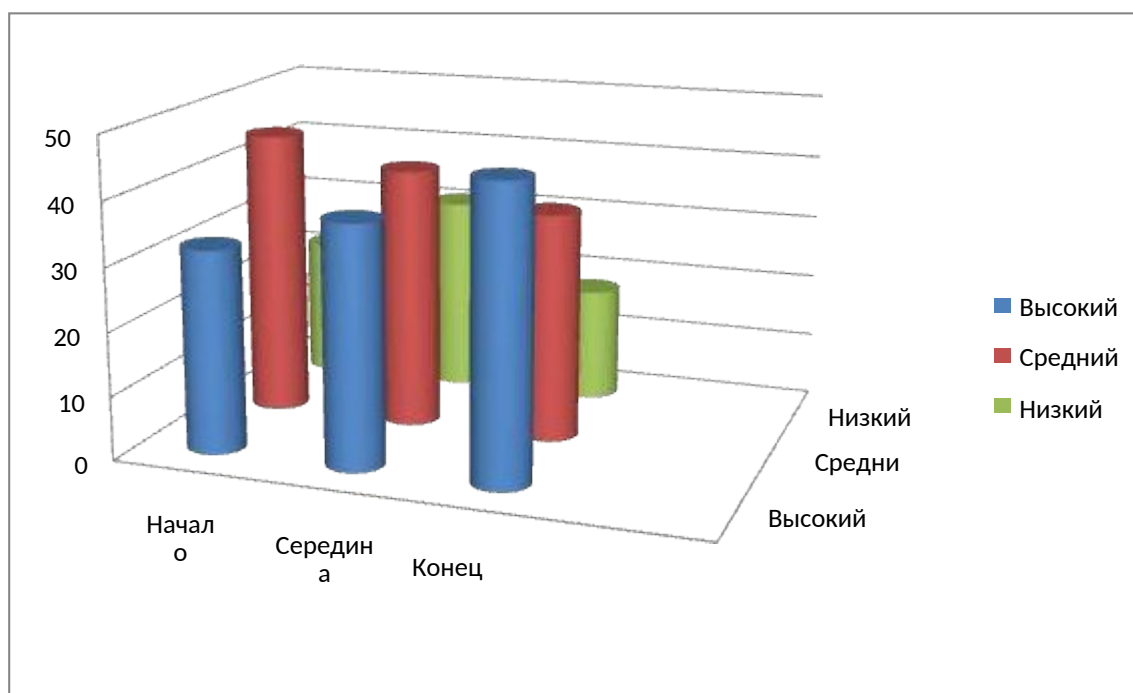
Уровни усвоения практических умений



Уровни усвоения практических умений



Сформированность валеологической культуры у обучающихся



Приложение 4

Конспекты занятий, игры, ребусы

Тема: Самое страшное зло – наркотики (наркотики: правда и мифы)

Цель: формирование знаний о вреде наркомании, содействовать в становлении здорового образа жизни,

Задачи:

~ сформировать позитивное отношение подростков к себе, своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

~ сформировать ответственность за свое поведение, негативное отношение к наркотикам и их употреблению;

~ обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Оборудование:

~ анкеты для учащихся, ручки.

Ход занятия

1. Вступительное слово педагога

Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь... и тишина

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворён. А он при всём при этом

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом...

Сегодня в школе мы с вами провели акцию «Я выбираю...», где ребята делали свой выбор за здоровье, жизнь, спорт или пагубные привычки... К сожалению, здоровый образ жизни является эталоном не для всех и есть такие, кто от вредных привычек отказываться не хочет. К пагубным привычкам относятся:

Ответ: курение, алкоголь

И страшнейшая из зол, которая проникает всё больше и больше в нашу жизнь –



Ответ: наркомания...

В последнее время очень много говорят о наркомании и ее последствиях. Эта беда стала всемирной, и найти пути ее решения достаточно сложно.

Я предлагаю вам заполнить анкету, подписывать ее не надо, но ответы должны быть искренними и продуманными.

2. Анкетирование

1. Что такое наркомания?

- а) болезнь
- б) вредная привычка
- в) преступление

2. Почему подростки употребляют наркотики?

- а) хотят в жизни всё попробовать
- б) быть взрослее
- в) потому что это делают все

3. Есть ли оправдание у тех, кто принимает наркотики?

- а) да
- б) нет

4. Чай, кофе, пиво – это наркотики?

- а) в какой-то степени – да
- б) нет

5. Как ты относишься к наркоманам?

- а) ненавидишь.

- б) жалеешь
- в) равнодушен
- г) что-то другое

6. *Приведите самый сильный аргумент в пользу отказа от наркотиков*
(Ребята заполняют и сдают анкеты)

3. Беседа

Ребята, а что же вы знаете о наркотиках?

Ответы:

~ Наркотик – греческое слово, означает осто́лбене́ние, потеря реакции на окружающее.

~ Применение наркотиков полностью меняет организм человека.

~ Человек начинает искаженно воспринимать окружающий мир. Его начинают интересовать только наркотики. Он и не замечает, как становится наркоманом.

~ Наркоман становится безразличным ко всем: своей семье, любимому человеку, детям, родителям... Он не представляет завтрашний день без наркотиков.

Наркоманию называют чумой двадцать первого века, «белой смертью». Это – не преувеличение, так как, приобщившись к наркотику, фактически начинаешь рыть себе могилу. Наркоман с момента приобщения в среднем живет всего 4-5 лет. А поскольку это обычно происходит в подростковом или юношеском возрасте, становится понятно, почему не бывает пожилых наркоманов. Средний возраст российского наркомана, например, меньше 30 лет. Чтобы спастись от беды, нужно прежде всего ее осознать. Знать с какой стороны она может подойти и какие у неё последствия.

Для того чтобы не попасть в сети наркомании, вы должны хорошо понимать, как и почему идет вовлечение в наркоманию.

Исследования показали, что в первый раз наркотик предлагает, как правило «лучший друг», который уже попал и ему просто нужны компаньоны по их добыче (выкачивание из вас денег) или просто «товарищ по удовольствию».

Другой путь вовлечения в наркоманию это происки наркодельцов. Именно они усиленно распространяют мифы о наркотиках, рассказывая, какие необычные ощущения испытывает наркоман, «забывая» при этом упомянуть главное: взамен придется отдать учебу, работу, друзей, родных, саму жизнь. Чтобы привлечь новые жертвы, наркодельцы прикидываются «добренькими» дядями и тетями, дают первую дозу бесплатно или почти за бесценок, так как прекрасно знают, что вскоре вы попадете в такую зависимость от их щедрот, что мать родную продадите, лишь бы достать деньги на очередную дозу

Это болезнь, которую человек выбирает себе добровольно, превращая себя в социальный труп. Приобретение и употребление дурманных веществ становится смыслом жизни наркомана. Более того, он стремится приобщить к своему увлечению других. Недаром наркоманию ещё называют

эпидемическим неинфекционным заболеванием. Как уберечь себя и своих близких от этой беды? Как не пойти на поводу у ложных мировоззрений? Как не попасть в среду наркоманов? Как противостоять этой мании и остаться человеком достойным и счастливым? И ещё сотни вопросов «как» и «почему», на которые нужно искать ответы каждый день, формируя свою позицию непримирения и неприятия псевдосчастья и ложного удовольствия.

4. Ролевая игра «Мифы о наркотиках»

Класс делится на две группы. Одна группа формулирует мифы о наркотиках, вторая группа их опровергает.

Миф №1

«Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.»

Правда: (вариант ответа)

(Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, - так как изменения в организме становятся необратимыми.)

Миф №2.

«Наркомания излечима»

Правда: (вариант ответа)

(Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхивает снова, приобретая более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным)

Миф №3

«Вдыхание героина через нос не вызывает зависимости»

Правда: (вариант ответа)

(Любой путь наркотика – кровь.)

Миф №4

«Можно перестать употреблять внутривенные наркотики в любое время»

Правда: (вариант ответа)

(Мозг обмануть нельзя: 8 из 10 потребителей внутривенных наркотиков, прошедших курс лечения, снова начинают их принимать.)

Миф №5.

«Употреблять или не употреблять наркотики – это личное дело каждого»

Правда: (вариант ответа)

(Своим поведением наркоман «убивает» не только себя, но и своих родных, близких, друзей, которые лечат его болячки, оплачивают лекарства, решают его проблемы с законом.)

Миф №6.

«Чистые наркотики безвредны»

Правда: (вариант ответа)

(Люди, продающие наркотики не честны: погружают сигареты с марихуаной в раствор формальдегида для усиления их действия, или в разбавленный героин подсыпают тальк, стиральный порошок или соду.)

5. Дискуссия

Выскажите свое мнение по следующим вопросам.

1) Возможно ли лечение наркомании?

Лечение наркомании возможно только в том случае, если человек сам желает избавиться от наркотической зависимости.

2) Назовите причины, которые могут подтолкнуть подростка попробовать наркотик.

- ~ *естественное любопытство, желание «просто попробовать»;*
- ~ *активный поиск новых видов «кайфа»;*
- ~ *неумение сказать нет;*
- ~ *страх прослыть «белой вороной» или «маменькиным сынком»;*
- ~ *неосознанное желание убежать от сложностей жизни;*
- ~ *наплеватьское отношение к себе, к своей жизни;*
- ~ *незнание того, как на самом деле действуют наркотики на психику и организм человека.*

6. Творческая работа учащихся по написанию синквейна

Синквейн – это особая краткая запись основной обсуждаемой проблемы с учетом ряда требований.

Правила написания синквейна, в синквейне 5 строк:

1. понятие (одно слово)
2. прилагательные (два слова)
3. глаголы (три слова)
4. предложение (из четырех слов)
5. существительное (одно слово)

Прилагательные и глаголы должны раскрывать понятие, а предложение – иметь смысловой характер.

Пример синквейна по данной теме:

1. Наркотик.
2. Опасный, смертельный.
3. Калечит, уродует, разрушает.
4. Распространяется из-за невежества.
5. Боль.

Работа детей:

1. Шприц.
2. Одноразовый, инфицированный
3. Заражает, подсаживает, убивает
4. Используется несколько раз и в группе
5. Смерть.

7. Результаты анкетирования.

1. Что такое наркомания?

- г) Болезнь - 3 чел
- д) вредная привычка – 1 чел
- е) преступление – 0 чел

2. Почему подростки употребляют наркотики?

- г) хотят в жизни всё попробовать – 1 чел
- д) быть взрослее – 2 чел
- е) потому что это делают все – 0 чел
- ж) назло своим родителям (свой ответ)

3. Есть ли оправдание у тех, кто принимает наркотики?

- в) Да – 2 чел
- г) Нет – 2 чел

4. Чай, кофе, пиво – это наркотики?

- в) в какой-то степени – да – 1 чел
- г) нет – 3 чел

5. Как ты относишься к наркоманам?

- д) ненавидишь. – 4 чел
- е) жалеешь
- ж) равнодушен
- з) что-то другое

6. Приведите самый сильный аргумент в пользу отказа от наркотиков

- ~ я никогда не буду пробовать наркотики
- ~ я никогда не приму наркотики, так как можно умереть
- ~ это вред своему здоровью
- ~ мне не хочется умереть молодым

8. Подведение итога

А теперь ответьте на такой вопрос:

~ Что отнимают у человека наркотики? (На доске записано слово наркотики. Ученики предлагают свои варианты.)

- Н независимость
- А активность
- Р работоспособность
- К красоту
- О обаяние
- Т творчество
- И искренность
- К коммуникабельность
- И интеллект

Задумайтесь. Нужно ли вам это?

Вывод: учащиеся знают, что такое наркотики, к чему может привести их употребление. Рассуждают о том, почему подростки употребляют наркотики и

как научиться говорить «НЕТ!»

Игровая программа «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Цель: воспитание у детей ценностного отношения к здоровью

Задачи:

- ~ сформировать представление о значении питания, витаминов и физической культуры в жизни человека;
- ~ развивать умение рассуждать, анализировать, обобщать полученные знания;
- ~ воспитывать чувства любви и заботы к собственному организму.

Ход мероприятия

- ~ Здравствуйте, дорогие ребята!
- Я желаю всем добра и хочу поделиться с вами хорошим настроением, чтобы вы это настроение передали другим.
- ~ Давайте друг другу улыбнёмся и начнём наше занятие. Я вам предлагаю отгадать загадку, тогда вы узнаете, о чём пойдёт сегодня речь.
Есть у каждого, друзья,
Но купить его нельзя.
Берегите с малых лет,
Ведь ему замены нет!
(Здоровье)
- ~ Тема нашего сегодняшнего мероприятия «Хочешь быть здоровым – действуй!»
- ~ Как вы понимаете слово здоровье, объясните?
- ~ А что значит быть здоровым?
- ~ Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.
- ~ Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый, обоснуй?
- ~ Сейчас мы с вами разделимся на 3 команды, каждая команда будет выполнять задания, за каждое выполненное задание командам будут присваиваться жетоны, за нарушение дисциплины жетоны будут сниматься, оценивать ваши ответы будет справедливое жюри.....
- ~ Для начала выберите названия вашим командам, название должно быть связано с темой нашего мероприятия, а именно со здоровьем!

Первая команда

Вторая команда.....

Третья команда

1 тур «Полезно - вредно»

- ~ Читать лежа (вредно).
- ~ Смотреть на яркий свет (вредно).
- ~ Промывать глаза по утрам (полезно).
- ~ Смотреть близко телевизор (вредно).
- ~ Заниматься физкультурой (полезно).
- ~ Оберегать глаза от ударов (полезно).
- ~ Много времени проводить за компьютером (вредно).
- ~ Закалять свой организм (полезно).
- ~ Тереть глаза грязными руками (вредно).
- ~ Чистить зубы два раза в день (полезно).
- ~ Есть овощи и фрукты (полезно).
- ~ По утрам делать зарядку (полезно).

2 Тур «Здоровый человек»

Выбери слова для характеристики здорового человека (слова могут быть записаны на доске либо на листе бумаги):

- ~ красивый
- ~ страшный
- ~ сутулый
- ~ стройный
- ~ сильный
- ~ толстый
- ~ ловкий
- ~ крепкий
- ~ бледный
- ~ неуклюжий
- ~ румяный
- ~ подтянутый

3 Тур «Найди слова» относящиеся к здоровью

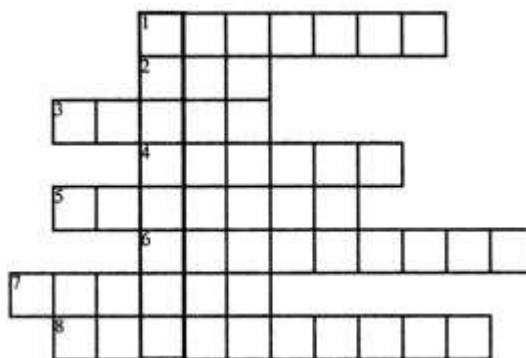
БПРОСОЛНЦЕНВГВЩФОМСБВЕДАПР
ШРАОЛУИСАОВОЗДУХМИАЬЖКВЕТ
Г
ВРНУВИТАМИНЫАУНРГОГВЛКИАТЕ
МНЕКРВПНАСТРОЕНИЕУКНЦМИВНГ
КГШУРВФИЗКУЛЬТУРАЕНМВКУСОН

ЫВКИГРАТАОЛКРНТЧИСТОТАНКУЛЦ
 ЕКЦПОРЯДОКЗХЛДПРОГУЛКАШГНЕШ
 ИТВЦШНЛЕНЬМИГРЯЗЬНАВМЫЛОН
 ШГПРОВЕТРИВАНИЕМВЦЙУРЕЖИМН

(Солнце, еда, воздух, витамины, настроение, физкультура, сон, игра, частота, порядок, прогулка, лень, грязь, мыло, проветривание, режим)

~ Какие слова лишние?

4 Тур «Кроссворд»



1. Утром раньше поднимайся,
 Прыгай, бегай, отжимайся.
 Для здоровья, для порядка
 Людям всем нужна ... (Зарядка)

2. Дождик теплый и густой,
 Это дождик не простой:
 Он без туч, без облаков
 Целый день идти готов. (Душ)

3. Хочешь ты побить рекорд?
 Так тебе поможет ... (Спорт)

4. Он с тобою и со мною
 Шел лесными стежками.
 Друг походный за спиною
 На ремнях с застежками. (Рюкзак)

5. В новой стене,
 В круглом окне
 Днем стекло пробито,
 На ночь вставлено. (Прорубь)

6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (Велосипед)

7. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих –
Что за кони у меня? (Коньки)

8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, ... (Тренировка)

~ Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье)
~ Назовите на каждую букву слова, которые относятся к ЗОЖ.

З – закаливание
Д – движение
О – отдых
Р – режим
О – обливание
В – витамины
Ь –
Е – еда (полезная)

Физкультминутка

1. Изображаем жирафа.
(Поднимаем голову вверх, опускаем вниз, выполняем круговые движения головой вправо, влево)
2. Осьминога.
(Выполняем круговые движения плечами назад, затем вперед. Вытягиваем поочередно руки вперед, в стороны)
3. Птицу.
(Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками)
4. Обезьяну.

(Наклон вперед, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения правой ногой, затем левой ногой)

5. Кошку.

(Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую руку, затем левую)

5 Тур «Ответьте на вопросы»

1. Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот - с грязными, невымытыми продуктами, через грязные, невымытые руки. Через кожу - раны или царапины, с чужими вещами)

2. Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах - кефире, ряженке и т. п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах)

3. Как вы понимаете выражение «Хотим быть здоровыми – действуем» (Это прежде всего, занятия физкультурой, спортом, игры на воздухе; как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание - фрукты, овощи, натуральные продукты, где нет красителей, консервантов. Меньше лимонада, кока – колы, больше натуральных соков. Очень полезны молочные продукты, творог, каши)

6 Тур «Игра «Чистюли»

Перед командами на стульях лежат 15-20 предметов (книга игрушки вилка носовой платок мыло фломастер щётки будильник конфеты расчёска)

Дети по очереди бегут и забирают по 1 предмету, которые нужны для того чтобы выглядеть аккуратно и опрятно)

7 Тур «Друзья здоровья»

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

1. Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет (смородина)

2. Каротином он богат
И полезен для ребят.
Нам с земли тащить не вновь
За зеленый его хвост (морковь)

3. Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые
И маленькие детки (яблоко).

4. Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать (мяч)

5. Деревянные кони по снегу скачут,
В снег не проваливаются (лыжи)

6. Этот конь не ест овса,
Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём (велосипед).

7. Костяная спинка, жесткая щетинка
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит (зубная щетка)

8. Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос.(носовой платок)
Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть
каждый, обоснуй?

~ Вот и подошло к концу наше мероприятие

~ Пока жюри будет подводить итоги наших конкурсов, мы тем
временем обсудим, что же вам сегодня запомнилось больше всего?

~ А как вы думаете, все ли у вас получилось?

~ Вы будете делать зарядку каждое утро и правильно питаться?

~ Вам понравилось работать в команде?

~ Сейчас я вам каждому раздам солнышко и облачко.

~ Если у вас отличное, хорошее настроение, у вас все получилось –
возьмите солнышко и поднимите его высоко.

~ Если у вас не очень хорошее настроение и что-то сегодня не
получилось – возьмите облачко и поднимите так, чтобы я видела.

~ Итак, итоги нашего мероприятия!

место команда

2 место команда

3 место команда

~ Думаю, что вы сегодня еще больше узнали о здоровье, личной гигиене, спорте и друг друге, и в дальнейшем будете всегда такими же дружными, сплоченными и внимательными. И всегда помните ребята, «Здоровье дороже золота!»

Игра: Зимний день Здоровья

Цель: показать детям привлекательность зимних месяцев года; развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет.

Задачи:

- ~ развивать быстроту двигательной реакции;
- ~ развивать у детей внимание, умение согласованно действовать в коллективе, смелость, чувство уверенности в себе;
- ~ достижение положительно-эмоционального настроения.

Оборудование и инвентарь: лыжи, санки, малые мячи, клюшки, большие резиновые мячи, волейбольные мячи, кегли, карточки с буквами и т.д.

Место проведения: спортивный зал (улица) – в зависимости от погоды.

Ход мероприятия

Выступления учащихся

Учащийся 1.

Пришла зима с морозами,
Пришла зима с метелями.
Сугробы под березами,
Белым-бело под елями.
Зима веселой ласкою
Заходит к нам в дома,
Волшебной доброй сказкою
Нам кажется она.

Учащиеся 2.

Пришла зима, пришла зима!
Оделись в белое дома,
Стоят деревья в шапках белых,
Зима для сильных, ловких, смелых.

Учащиеся 3.

Если хочешь стать умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
Вожжи, обручи и палки,
Никогда не унывай,
В цель снежками попадай.
В санках с горки быстро мчись
И на лыжи становись –
Вот здоровья в чем секрет.
Будь здоров!
Физкульт...

Дети: ...привет!

– Здравствуйте, участники команд, болельщики, гости и досточтимое
судейское жюри:

Я думаю, что нам можно начать переключку команд.

– На нашем мероприятии участвуют:

команда

команда

команда

– Я приветствую вас, ребята! Поздравляю вас с началом зимы.

– На помощь к нам с севера специально для нашего праздника прилетел
пингвин. Он будет нам помогать преодолевать невзгоды, печаль, неудачу и
дарить нам хорошее зимнее настроение. Встречайте его. (*Выступление героя.*)

– Ну, теперь, я думаю, можно перейти от слов к настоящему спортивно-
веселому делу.

~ Итак, первая эстафета – **«Зимушка – зима»**.

(Участники соревнований должны как можно быстрее в эстафете с
бегом, используя карточки с буквами, составить слово. Каждый участник,
добежав до кегли, находит нужную букву для составления слова «зимушка-
зима», берет ее, вешает на стену, возвращается назад к команде и передает
эстафету)

1-е место – 5 баллов, 2-е место – 4 балла, 3-е место – 3 балла.

Учащаяся.

Я сегодня днем была

На лесной поляне.

Тихо падал там снежок –

Легкий и пушистый,

Укрывая зимний лес
Мехом серебристым.

Вторая эстафета – «Снежная поляна»

Цель эстафеты: попасть снежком в кегли. Выигрывает команда, у кого будет больше попаданий и кто первым прибежит. У каждого участника по 2 попытки. Первые прибежавшие получают 5 баллов, вторые прибежавшие – 4 балла, третьи прибежавшие – 3 балла. Плюс за каждое попадание – 2 балла.

Учащийся

Там, где лес из сосен рыжих,
Там, где снега кутерьма,
Побежим на быстрых лыжах.
Здравствуй, зимушка-зима!

Третья эстафета – «Лыжники»

Цель эстафеты: надеть лыжу, пробежать на лыжине до последнего ориентира, обегать кегли, возвратиться, снять лыжи и передать другому участнику. Первые получают 5 баллов, вторые – 4 балла, третьи – 3 балла.

Учащийся

В легких шапках и костюмах
Снежной зимнею порой
На коньках идут кататься
Всей веселой детворой.
На ветру ребячьи лица
Разгорелись кумачом,
Пусть колючий снег пылится,
Пусть мороз сердитый злится –
Все ребятам нипочем!

Четвертая эстафета – «Хоккеисты»

Цель: дойти, забить и прийти первым.

Клюшкой, ведя мяч, обегая ориентиры (кегли) змейкой дойти до финиша, встать на последнем ориентире и забить гол в ворота. Обратно участник бежит по прямой с клюшкой в руках, пробежав до команды, передает клюшку другому участнику. Первое место – 5 баллов, второе место – 4 балла, третье место – 3 балла – плюс 1 балл за гол.

Пятая эстафета – «Гонка мяча над головой»

Цель: кто быстрее прокатит мяч над головой.

По сигналу играющие передают, а не бросают, мяч над головой двумя руками. Последний участник, получив мяч, бежит вперед, встает перед своей командой и передает мяч следующему игроку. Когда капитан снова окажется впереди своей команды, он поднимает мяч вверх.

Первое место – 5 баллов, второе место – 4 балла, третье место – 3 балла. За нарушение (нельзя кидать мяч, ронять его) – 1 балл.

Шестая эстафета – **«Слалом на равнине»**

Цель: прийти первым, не падая.

Участник садится на слалом, руки на колени. Другой участник его везет, толкая в спину. Доезжают до кегли, меняются ролями и обратно. Придя к своей команде, передают слалом следующим участникам эстафеты.

Первое место – 5 баллов, второе место – 4 балла, третье место – 3 балла.

Соревнования закончились. Музыкальная пауза. *(В это время подсчитываются результаты.)*

Вот и подошли к концу наши соревнования. Занятия спортом, участие во всех школьных соревнованиях – вот настоящая победа! В этих соревнованиях победителями стали ребята команды....., на втором месте команда....., на третьем месте команда.....

Зима уже на пороге. До новых зимних стартов!

Тема занятия: «Коронавирус - новая чума 21 века

Цель: Повышение уровня информированности обучающихся и изучение данных по заболеванию новой коронавирусной инфекции.

Задачи:

~ проинформировать и ознакомить воспитанников с ситуацией в мире и в нашей стране по заболеванию и профилактике заражения коронавирусом;

~ дать достоверную информацию о возможности заражения, обследования и предотвращения инфицирования;

~ развитие потребности заботиться о своём здоровье;

~ воспитать желание быть здоровым, сопротивляться болезням, соблюдать правила гигиены.

Форма организации занятия: групповая

Дидактический материал: картины, фотографии, видеозапись

Материально-техническое оснащение: компьютер, ноутбук, проектор, экран

Ход занятия:

1. Организационный момент

Приветствие. Эмоционально-психологический настрой детей.

2. Введение в тему занятия

Поднялась температура,
Голова болит, простыл.
Позабыта физкультура
Я лежу совсем без сил.
Ломит кости, насморк, кашель.
Врач пришел и говорит:
Пей микстуры и лекарства
У тебя, ребенок,.. (грипп)

Как выдумаете, о чем пойдет наше занятие? Правильно, сегодня мы с вами собрались, чтобы узнать и далее применять свои знания по профилактике заражения новой коронавирусной инфекции.

3. Объяснение темы занятия: объяснение, рассказ педагога.

Вспышки пневмонии, вызванной коронавирусом, возникла в Китае (г.Ухань) в декабре 2019г. Затем случаи заболевания выявили в других городах Китая, в Великобритании, США, Германии, Таиланде, Сингапуре и других странах. По данным на сегодняшний день, по данным Роспотребнадзора инфицировано 222642 (+19113), скончалось 9115 (+910), выдоровело 84506 (+2399).

~
Что такое коронавирусы?

Коронавирусы – это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Достаточно интенсивно продолжаются изучения вируса, уже однозначно известно, что вирус-животного происхождения. Обвиняют, в основном летучих мышей, которых ели люди, хотя есть версия, что тут могут быть виноваты и змеи. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в легкой форме. Однако, бывают и тяжелые формы.

~
Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

~
Чувство усталости

~
Затруднённое дыхание

~
Высокая температура

~
Кашель и/или боль в горле

~
Озноб, слабость головная боль, боли в мышцах

~
Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота

~
Конъюнктивит (возможно)

~
Понос (возможно)

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

~ Как передаётся коронавирус?

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

~ Кто же находится в группе риска?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

~ Можно ли вылечить новый коронавирус?

На сегодняшний день большинство заболевших людей выздоравливают. Необходимо обращаться за медицинской помощью. Врач госпитализирует по показаниям и назначит лечение. Не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса – так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания. Но есть схемы лечения и препараты, которые помогают выздороветь. Самым опасным осложнением является вирусная пневмония. Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.

~ В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные. Вирусы гриппа размножаются очень быстро, симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

Риск появления вируса на территории России оценивается как высокий, однако угроза его распространения оценивается экспертами как низкая. Вовремя усилен санитарно-карантинный контроль на границах.

~ Как защитить себя от заражения?

а) Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

б) Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

в) Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

г) Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

д) Всегда мойте руки перед едой.

е) Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

ж) Носите с собой одноразовые салфетки, маски и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

з) Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

и) Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

4. Физ. Минутка

5. Практическая работа

Просмотр видеоролика «Ужас в Ухане»

Составить памятку «Правила поведения во время пандемии»

6. Подведение итогов

Дети и подростки больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты. Очень важна для вас, дети, хорошая гигиена рук и лица! У каждого в группе есть в пользовании свое полотенце, нельзя делиться предметами личной гигиены. Обязательно чаще проветривать помещение.

При соблюдении таких простых обычных правил, никакой коронавирус будет нам не страшен!

Сюжетно-ролевая игра

«У врача»

Цель: формировать у детей умение принимать на себя роль и выполнять соответствующие игровые действия, отражая в игре труд и взаимоотношения взрослых людей

Ход игры

1. Организационный момент

~ Поздоровайтесь, садитесь.

[Мальчики, вы слышите?] – Да.

Девочки, вы слышите? – Да.

2. Речевая зарядка

~ Ребята, вы любите играть? – Да. Мы любим играть.

Узнайте друг у друга, хотите ли вы играть?

Ответы детей: Да, я хочу играть.

3. Словарь

~ Что вы видите на столе? (Что это?) - Вата, бинт, йод, таблетки, шприц, термометр, фонендоскоп.

~ Прочитайте на доске (хором читают)

Термометр – Что делают термометром? (Измеряют температуру тела).

Пипетка – Закапывают капли.

Фонендоскоп (Для чего нужен?) – Для прослушивания сердца и легких.

Шпатель - Им смотрят горло.

Шприц – Делают уколы.

~ А сейчас отгадайте загадку.

Если заболело ухо,

Если в горле стало сухо,

Не волнуйся и не плачь –

Ведь тебе поможет ... (врач)

~ Верно. Молодцы!

~ Вы догадались, в какую игру будем играть сегодня? – «У врача».

~ Читаем хором с доски. – Будем играть в игру «У врача».

~ Как можно сказать по-другому? – Доктор.

~ Что делает врач? – Врач лечит людей.

~ А каких врачей вы знаете?

~ Педиатр – лечит детей.

~ Окулист – лечит глаза.

~ Кардиолог – лечит сердце.

~ Хирург – делает операции.

~ ЛОР – лечит ухо, горло, нос.

~ Стоматолог – лечит зубы.

~ А кто помогает врачу? – Медсестра – делает уколы, перевязки, закапывает капли, меряет температуру.

~ Давайте прочитаем Правила поведения в поликлинике.
Идя к врачу, приведи себя в порядок.
Веди себя в поликлинике тихо.
Не лезь в кабинет без очереди.
Не мусори в коридоре.
Не капризничай на приеме у врача.
Поблаговари врача за помощь.
Не чихай и не кашляй на окружающих (в носовой платок).
Береги градусник и правильно им пользуйся (не вертись, сиди спокойно, прижми хорошо локоть к телу).

~ Теперь распределим роли.
~ Кто хочет быть врачом? – Я хочу быть врачом.
~ Кто будет медсестрой? – Я буду медсестрой.
~ Остальные ребята будут пациентами.
~ Прочитаем (словарь) Кто такие пациенты?

Игра

Врач – 1 ребенок

Медсестра – 2 ребенок

1-й пациент – 3 ребенок

2-й пациент – 4 ребенок

3-й пациент – 5 ребенок

Врач: Пригласите первого пациента.

1й пациент (стучит в дверь): Здравствуйте, можно войти?

Врач: Здравствуйте. Садитесь. Как вас зовут? Как ваша фамилия?

1й пациент: Меня зовут Моя фамилия

Врач:, принесите, пожалуйста, карточку больного.

Что у вас болит?

1-й пациент: У меня болит горло.

Врач: Когда у вас заболело горло?

1й пациент: Вчера.

Врач – медсестре: Дайте мне шпатель

Врач: Откройте рот, скажите «а-а-а»

Да, горло красное. Ты пил холодную воду? Температуру мерили?

Врач – медсестре: Измерьте пациент температуру.

Медсестра: Возьмите термометр, положите под мышку. Прижмите хорошо локоть, чтобы градусник не выпал.

(Пока меряет температуру сценка «В очереди у кабинета врача»)

На кушетке сидят пациенты. Один из них кашляет на всех, шмыгает носом, вытирая нос рубашкой. Другой – ест конфету и бросает бумажку на пол. Подходит третий и пытается зайти в кабинет врача без очереди.

Вы куда? Врач занят. Вы не видите, что здесь очередь?

Нарушитель: Извините. За кем я буду?

Медсестра 1-му пациенту: Давайте градусник. (Смотрит на него).
Температура 37,5.

Врач – медсестре: дайте больному таблетку и опрыскайте горло.

Врач – 1-му пациенту: Возьмите рецепт, купите лекарства. Будете пить по 1 таблетке 3 раза в день после еды и полоскать горло настоем ромашки и календулы. Придете ко мне на прием через 3 дня.

1-й пациент: До свидания.

2-й пациент: (стучит) – Здравствуйте, доктор!

Врач: Здравствуйте! Проходите, пожалуйста.

Что вас беспокоит?

Ваня: Я упал на стекло и порезал руку.

Врач: Как вас зовут? Фамилия?

Ваня: Меня зовут

Врач:, пожалуйста, принесите карточку

(Смотрит руку больного) У вас порез и рука опухла. Вы рану промывали?

Ребенок: Нет. Я ничего не делал.

Врач:, обработайте рану перекисью водорода и перевяжите.
(Медсестра выполняет одергивает руку: «Ой, больно!!!»)

Медсестра: Потерпите немножко, нужно хорошо промыть рану.
(Забинтовывает руку) Так нормально? Не туго?

Ребенок: Спасибо. Хорошо.

Медсестра: Приходите завтра на перевязку.

Ребенок: До свидания.

3-й пациент: Добрый день! Можно?

Врач: Здравствуйте. Присаживайтесь, пожалуйста. Как вас зовут?

3-й пациент: Меня зовут.....

Врач:, принесите карточку

На что жалуетесь?

3-й пациент: У меня сильно болит голова, кашель и меня морозит (ёжится).

Врач: Вероника, измерьте температуру больного.

(Медсестра измеряет температуру, больной кашляет в платок)

Медсестра: Температура 38,3

Врач: У вас высокая температура. Нужно было вызвать врача на дом. Поднимите рубашку, я вас прослушаю. Дышите, не дышите. Повернитесь спиной, дышите. У вас хрипы в легких.

Врач – медсестре:, выпишите направление на рентген.

Врач: Вот вам рецепт, принимайте лекарства, микстуру от кашля. Вам необходим постельный режим и обильное теплое питье. Сделайте рентген грудной клетки и придете ко мне на прием через 5 дней.

3-й пациент: Спасибо! До свидания.

Врач: До свидания! Лечитесь.

~ Ребята, в какую игру мы играли? – Мы играли в игру «У врача».

~ Вам понравилась игра? – Да.

~ Какой был доктор? – Хороший, внимательный.

4. Итог

~ Послушайте пословицу:

«Болееешь – лечись, а здоров – берегись».

~ Ребята, а как надо беречь свое здоровье? – Надо соблюдать режим дня, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться.

~ Можно раздетым выбегать на улицу? Есть снег, сосать сосульки, пить ледяную воду? – Нельзя!

~ Верно. Нельзя. Я думаю, что вы все будете беречь свое здоровье, чтобы не болеть.

~ Игра окончена. Вы все молодцы, хорошо говорили и интересно играли.

День медицинского работника

Цель: познакомить детей с профессией медицинского работника

Задачи:

- ~ познакомить обучающихся с профессией медицинского работника;
- ~ подчеркнуть значимость профессии медицинского работника;
- ~ раскрывать творческие способности;
- ~ воспитывать у обучающихся уважение к профессии;
- ~ формировать у детей общечеловеческие, моральные и нравственные

ценности

Оборудование: компьютер, проектор, экран

Ход мероприятия

1. Организационный момент

Педагог: Добрый день, дорогие друзья! Мы сегодня собрались здесь поздравить всех медиков с их профессиональным праздником

«Днем медицинского работника!». Это праздник тех, кто посвятил свою жизнь благородному делу - заботе о жизни и здоровье человека. И сегодня предлагаю поближе познакомиться с такой удивительной профессией.

2. Основная часть

Педагог: У нас с вами в стране существует много разных праздников. Некоторые праздники очень значимые и большие - это Новый год, 23 Февраля, 8 Марта, 9 Мая. А есть праздники, которые не такие большие, но тоже значимые.

Именно с таким праздником мы сегодня и познакомимся. Называется он «День медицинского работника».

Этот день празднуют в первый месяц лета. День медицинского работника отмечается в третье воскресенье июня — в 2021 году дата выпадает на 20 июня.

К профессии врача всегда относились с большим уважением. Ведь без нее невозможно развитие человечества. Разумеется, медиков в их профессиональный праздник надо поздравлять словами. Лучших врачей награждают самыми высшими наградами — «Заслуженный работник здравоохранения Российской Федерации». «Заслуженный врач Российской Федерации». С врачами и медсестрами мы сталкиваемся постоянно, от них зависит наше здоровье, а порой и жизнь.

Сегодня мы с вами поговорим, кто такие медицинские работники, какие они бывают и что они лечат, и обязательно проверим знания!

Педагог: Известно, что военные дают ПРИСЯГУ в армии на верность Родине, а врачи, какую клятву? Что такое клятва Гиппократы....

Многие слышали про клятву Гиппократы, но мало, кто имеет о ней представление. Гиппократ при жизни был врачом от Бога, написал много трудов по медицине. Ученый считал, что его последователи обязаны быть милосердными в своем деле, соблюдать этические нормы. Он составил собственный кодекс для древнегреческих врачей. Нормы настолько прижились, что разошлись по всем странам мира. Их так и стали называть — «Клятва Гиппократы».

Текст клятвы пробует произнести КАЖДЫЙ ребенок. Называется кодекс «Клятва российского врача».

«Получая высокое звание врача, и приступая к профессиональной деятельности, я торжественно клянусь:

1. Честно исполнять свой врачебный долг, посвятить свои знания и умения предупреждению и лечению заболеваний, сохранению и укреплению здоровья человека;

2. Быть всегда готовым оказать медицинскую помощь, хранить врачебную тайну, внимательно и заботливо относиться к больному, действовать исключительно в его интересах независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств;

3. Доброжелательно относиться к коллегам, обращаться к ним за помощью и советом, если этого требуют интересы больного, и самому никогда не отказывать коллегам в помощи и совете.

4. Постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство, беречь и развивать благородные традиции медицины».

Педагог: Почему у врачей белые халаты? Униформа медицинского работника появилась лишь в XIX веке. До этого врачи и сестры милосердия надевали на операцию обычные фартуки и перчатки.

Английский врач Джозеф Листер заявил, что на белом цвете хорошо видна грязь, и каждый врач в целях санитарии должен носить только белый халат.

Так и прижилось. Более того, в том же XIX веке по белому халату судили о профессионализме медика. Грамотным он считался, если во время операции не сильно пачкал кровью униформу.

Педагог: Пора познакомиться с профессиями медицинских работников.

Врачи – очень умные и добрые люди, они много знают про каждую болезнь, про каждое лекарство. Они помогают людям, которые заболели.

1. А первый врач, с которым мы познакомимся – это педиатр. Кто же такой педиатр? Это тот, кто лечит детей, проще говоря – детский врач. Он наблюдает ребеночка от самого рождения, следит за его ростом и весом. Если ребенок заболел, он его осматривает, прослушивает, измеряет температуру, затем назначает нужные лекарства, следит, чтобы лечение прошло успешно.

2. Следующий врач, с которым я хочу вас познакомить – это отоларинголог, название очень сложное, поэтому чаще этого врача называют ЛОР. Давайте выясним, кто же такой ЛОР и что же он лечит? А лечит этот врач ушки, горло и носик. Обычно, когда детки болеют они идут сначала к педиатру. И если заболевание не сложное, педиатр лечит сам. Но если заболевание серьезное, тогда педиатр выдает направление к ЛОРу.

3. Так же еще есть врач окулист. В кабинете у окулиста висит всегда плакат с изображением картинок и букв для проверки зрения (показать плакат). Эту профессию еще называют таким сложным словом, как офтальмолог. Это врач, который как вы уже догадались, лечит наши глазки,

занимается болезнями, связанными со зрением. Он помогает подобрать очки или контактные линзы, проверяет на разных аппаратах здоровье глаз и при серьезных болезнях назначает лечение, выписывает лекарства.

4. А вот врач, которого все боятся – это стоматолог – зубной врач. Он лечит зубы и десны; исправляет прикус, если зубы неправильно выросли; помогает, дает советы, что нужно делать, чтобы зубы не болели. Врач стоматолог учит взрослых и детей правильно чистить зубы. Бояться этого врача совсем не стоит, а вот посещать его надо регулярно, и тогда наши зубки будут всегда красивые и белые.

??? А я хочу спросить.....Что это за медицинский работник, который помогает каждому врачу, и порой проводит с пациентом очень много времени, чем сам врач: берет анализы, ставит уколы, делает прививки, выдает справки и направления к другим врачам, заполняет больничные листы. Выполняет все распоряжения доктора. (Ответы детей)

??? А я хочу спросить, как называется врач, который делает осмотр животных, назначает им прививки. Как вы думаете, чтобы животное позволило ему себя лечить, каким должен быть этот врач (добрым, оно должно чувствовать, что человек не хочет причинить ему зла). (Ответы детей)

Сейчас мы разделимся на две команды и поиграем с вами.

Медицинская викторина:

1. Кто из врачей учит правильно чистить зубы? (стоматолог)
2. Врач для малышей? (педиатр)
3. Домик для лекарств? (аптека)
4. Прибор для определения температуры тела? (градусник)
5. Врач для животных? (ветеринар)
6. Белая и пушистая из аптечки? (вата)
7. У какого врача висит табличка с помощью, которой можно проверить зрение? (окулист)
8. Самый известный зимний вирус? (грипп)
9. К какому врачу нужно обратиться, если сильно заболели ушко, горло и носик? (лор)
10. Зеленое лекарство для озорников? (зеленка)
11. Как называется медработник, который берет анализы, делает уколы и прививки? (медсестра)

Педагог: Все ребята молодцы, хорошо слушали мой рассказ, а теперь проверю вас на то, как вы знаете медицинские инструменты. Поиграем с вами в игру: «Собери медицинский чемоданчик»

Игра «Собери медицинский чемоданчик»

Дети делятся на две команды, у каждой команды свой чемоданчик, в который они должны собрать только предметы, которые относятся к медицине. Побеждает команда первая собравшая чемоданчик.

1 ТУР «ЗАГАДОЧНЫЙ»

1. Педиатра ты не бойся,
Не волнуйся, успокойся,
И, конечно же, не плачь,
Это просто детский ... (врач)

2. Глазки наши сбережет
Капельки для них найдет
По глазам специалист
Добрый доктор ... (окулист)

3. Я конфеток много ел,
Вот мой зуб и заболел.
Что мне делать? Как мне быть?
Надо зубик подлечить.
Зубик мой мне очень дорог,
Помоги мне, ... (стоматолог)

4. Заболело ушко, горлышко першит,
Да еще вдобавок носик мой сопит.
«Что ж, придется выписать укол» -
Сказал мне грустно доктор ... (Лор)

2 ТУР «ДА ИЛИ НЕТ!»

Педагог задает каждой команде провокационные вопросы, дети должны отвечать быстро да или нет, можно хором.

Вопросы:

Медсестра делает уколы, так ли это?

Ветеринар лечит животных, так ли это?

Стоматолог лечит уши, горло, нос, так ли это?

Педиатр – лечит взрослых, так ли это?

Окулист проверяет зрение, так ли это?

Санитар поддерживает чистоту в больнице, так ли это?

Регистратор выдает талон к врачу, так ли это?

Если ты заболел, то нужно срочно идти в школу, так ли это?

3 ТУР «КТО БЫСТРЕЕ?»

На столе разложены медицинские предметы вперемешку с другими вещами. Под веселую музыку дети из каждой команды по одному должны

собрать свою аптечку. Игра останавливается, как только одна из команд закончит и поднимет руки вверх со словами «все!» После этого проверяется, не попал ли в аптечку лишний предмет и подсчитывается количество инструментов. Воспитатель оценивает быстроту, правильность и количество предметов в аптечке.

Карточки для конкурса «Кто лечит»

Педиатр врач, занимающийся болезнями уха, горла, носа.

Хирург врач, занимающийся травмами и их лечением

Отоларинголог врач, занимающийся болезнями желудочно-кишечного тракта.

Травматолог врач, занимающийся болезнями сердечно-сосудистой системы.

Кардиолог врач по глазным болезням

Окулист врач, занимающийся детскими болезнями

Гастролог врач, занимающийся болезнями, которые требуют хирургического вмешательства

Викторина «БЕЗОПАСНОСТЬ!»

1. При ожогах нельзя вскрывать пузыри, касаться ожоговой поверхности руками, смазывать жиром. На ожоговую поверхность следует наложить стерильную повязку. При оказании первой помощи сильно обожженным сразу же дается питье. Что нужно добавить в воду, которую вы даете обожженному человеку? (Соль)

2. При отморожениях любой степени не рекомендуется растирать поврежденные участки снегом. Его кристаллики могут порезать и без того болезненную кожу. Кроме того, можно занести таким способом инфекцию. Чем следует протереть отмороженные участки кожи, прежде чем наложить стерильную повязку? (Спиртом или одеколоном, нежно массируя кожу ватным тампоном до покраснения кожи)

3. Какова первая медицинская помощь при тепловом ударе? (Больного надо вынести из зоны перегрева, снять стесняющую одежду, уложить, приподняв голову. Положить холод на голову и в область сердца. Дать нюхать нашатырный спирт. Необходимо обильное питье)

4. После укуса змеи недопустимо отсасывание яда ртом — это опасно при имеющихся, даже незначительных, повреждениях слизистой оболочки или нарушении целостности зуба. Из ранки сразу же выдавливают в течение 4—5 минут кровь. Что следует сделать, чтобы кровь из ранки текла более интенсивно? (Надо на нее поставить медицинскую банку — такую же, какие мы ставим на спину во время простуды)

Сценка № 1 «Инсценировка Гимна Медработников».

Звучит «Гимн Медработников».

Выходят 2 врача и медсестра. Становятся полукругом.

1-ый врач:

Мы такие же солдаты,
Только нет автоматов в руках,
Мы защитники в белых халатах,
Мы работаем на совесть и страх.

2-ой врач:

Пока рядом с вами медики,
Не страшны проблемы и беды.
Главное, чтобы вы нас заметили,
Сказали «спасибо» за советы.

1-я медсестра:

Нам для вас ничего не жалко,
Ни микстуры, ни таблеток.
Мы всегда всех вылечим, честно!
Хоть взрослых людей, хоть деток!
Звучит Гимн Медработников. Все, маршируя, присаживаются на стулья,
специально приготовленные для них.

Педагог:

За терпенье, знания, внимание
Благодарность наша горяча.
Нет на этом свете выше звания,
Благородней звания ВРАЧА!

3. Итог мероприятия

Педагог: Ребята, наше мероприятие подходит к своему завершению
Всем врачам специальностей разных,
Всем, кто связан с профессией этой,
Всем, кому посвящается праздник,
Мы желаем надежды и света.
За ваш труд бескорыстный отчасти
Благодарность примите
Вам желаем здоровья и счастья.
И храни вас Господь в трудный час!
ИСПОЛНЯЕТСЯ ПЕСНЯ «АНГЕЛЫ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ»

Рефлексия

Понравилось ли вам мероприятие?
Хотели бы вы еще посетить такое мероприятие?
Большое спасибо всем участникам!

Поле чудес «Мое здоровье»

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:

- ~ познакомить учащихся с понятием «здоровый образ жизни»; выявить и обобщить знания учащихся о ЗОЖ, о гигиене;
- ~ пропагандировать среди детей правила здорового образа жизни;
- ~ воспитывать мотивацию к учению;
- ~ воспитание бережного отношения к своему организму, воспитание умения работать в коллективе, культуры общения.

Оборудование: барабан для игры; магнитная доска, буквы; ноутбук; 2 шкатулки; воздушные шары; кроссворд на доске; диск с музыкой, призы.

Ход мероприятия

1. Организационный момент

~ Сегодня мы собрались здесь, чтобы провести очень нужную и полезную для вас игру. Вы вошли в класс и сразу поздоровались с нашими гостями. Молодцы, вы вежливые дети. А зачем надо здороваться? Проще и не здороваться. Пришёл, ну и пришёл. Ушёл, ну и ушёл. Так жили пещерные люди в древности. У них не было ни «здравствуйте», ни «до свидания». Но однажды они сильно заболели. Тот, кто был у них вместо врача, сказал им: «Вы болеете оттого, что не желаете здоровья друг другу. Разве может быть здоровым человек, если ему никто не желает здоровья?» Пещерные люди призадумались. Им не хотелось говорить друг другу «здравствуйте», так же как и больным не хочется принимать лекарства. Но чтобы выздороветь, больные заставляют себя принимать лекарство. И пещерные люди сказали друг другу «Здравствуйте!» И все сразу почувствовали себя лучше.

~ Как вы думаете, ребята, о чём мы сегодня с вами будем говорить?

(О здоровье, о том, как его беречь и укреплять).

2. Основная часть

Получен от природы дар –
Не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.
А как? Сейчас я вам скажу,
Что знаю – всем вам расскажу.

~ На наше здоровье влияет всё, что нас окружает: воздух, вода, еда, растения, музыка, работа. Поэтому я хочу дать вам несколько полезных советов.

Работающие телевизор, компьютер и другие электроприборы делают воздух в комнате вредным. Совет: не включайте их надолго и чаще проветривайте комнату. Лучшее время для проветривания - раннее утро.

Много вредных примесей содержится в водопроводной воде, такой прозрачной на вид. К счастью, есть множество фильтров, которые очищают воду, делают ее вкусной и полезной. Пользуйтесь ими! Не пейте сырую воду из-под крана.

Есть всё подряд тоже не стоит, ведь многие продукты не сочетаются друг с другом. Так, мясо можно есть только с овощами. Сладости нельзя есть сразу после обеда, а только через некоторое время.

Причина многих болезней - искривленный позвоночник. Держите спину прямо!

И конечно, не забывайте мыть руки! Ведь большинство болезней так и называется - «болезни грязных рук».

Зачастую мы очень небрежно относимся к нашей коже. Чистая, здоровая кожа, как солдат, сдерживает натиск вредных микробов. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется до полутора миллионов микробов.

~ Итак, сегодня наша игра посвящена здоровью.

Игра «Поле чудес»

~ Но прежде чем начать игру, надо определить её участников. Я буду загадывать вам загадки, а тот из вас, кто первым даст правильный ответ, и станет участником игры.

Первый отборочный тур

Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (*Вода*)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По зубкам нашим пробежит -

И зубки станут чище. (*Зубная щётка*)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоеет руки мне. *(Мыло)*

Задание первой тройке игроков

Наука, девиз которой «Чистота-залог здоровья!»

г	и	г	и	е	н	а
---	---	---	---	---	---	---

Игровая пауза: Кроссворд «Здоровье»

1. Если содрана коленка,

Никогда не плачет Ленка,

Потому что на коленку

Мама ей нальет ... *(зелёнку)*.

2. Кто идет в халате белом?

На детей наводит жуть?

Я храбрюсь, но мне поверьте,

Очень я ее боюсь.

Мимо нас прошла - ура!

Тетя Люда ... *(медсестра)*.

3. Ох и щиплет, ох и жжет у меня на ранке ... *(йод)*.

4. Нас сегодня к медсестре

Классом вызывали.

Мы стояли у стены,

Охали, дрожали.

Отчего трясется Ритка?

Ждет ее сейчас ... *(прививка)*.

5. Чтобы кашель вмиг пропал,

Пью из травок я ... *(отвар)*.

6. Не хочу учить уроки,

Плачу, что болит животик.

Мама достает флакон -

Я скорей от мамы вон.

Разве это не коварство -

Мне подсовывать ... *(лекарство)*?

7. Я на самокате мчал

И нечаянно упал.

Ободрал коленки, локти,

Мама охает: «Ну что ж ты?»

Ранки всё она промыла,

Осторожно залепила.

Белый и цветастый

Налепила ... (*пластырь*).

8. Моя подружка Светка

Сосульки, как конфетки,

С восторгом поедала,

Прохожих угощала.

Пьет теперь подружка Светка

Разноцветные ... (*таблетки*).

1. З Е Л Е Н К А
2. М Е Д С Е С Т Р А
3. Й О Д
4. П Р И В И В К А
5. О Т В А Р
6. Л Е К А Р С Т В О
7. П Л А С Т Ы Р Ь
8. Т А Б Л Е Т К А

Второй отборочный тур

По пустому животу

Бьют меня – неумоги.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи. (*Мяч*)

Когда он к нам приходит,

То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт –

Он сразу и уйдёт. (*Сон*)

Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. (*Носовой платок*)

Задание для второй тройки игроков

Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.

з	а	к	а	л	и	в	а	н	и	е
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Игровая пауза:

~ А что ещё помогает нам быть здоровыми, сильными, крепкими?

1-й: Кто может ответить:

Чтобы быть всегда здоровым,

Что нам делать по утрам?

2-й: Это каждый должен знать:

Надо всем подольше спать!

Педагог: Это правильный ответ? *(Нет)*.

3-й: Чтоб расти нам сильными,

Ловкими, умелыми,

Чтоб расти здоровыми,

Мы зарядку делаем.

4-й: Посмотрите, как у нас это здорово получается.

Дети вместе с педагогом делают под музыку зарядку.

Шагом марш!

И в разных видах

Левой! Правой!

Вдох и выдох!

Раз – присели!

Два – привстали!

Чтоб задержки никакой!

Три – согнулись и достали

До носка одной рукой!

Эй! Не спи! Давай-ка вместе

На длину упругих рук.

Встанем тут, прыжки на месте!

Выше голову, мой друг!

Руки, словно два крыла,

Шагом марш.

И ... за дела! Молодцы!

Игра – соревнование со зрителями «Какие у вас лёгкие?»

Надо надуть шарик за 40 секунд. У кого самый большой шарик, у того самые сильные лёгкие.

Третий отборочный тур:

Что полезно – всем известно?

А ответ найдёшь легко.

По моей любимой чашке

Нарисованы ромашки,

Ну а в чашке - ... *(молоко)*.

На снегу – две полосы.

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то... *(лыжи)*.

Кто на льду меня догонит?

Бежим наперегонки!

И несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).
Задание для третьей тройки игроков
Одно из важнейших условий долголетия.

п	и	т	а	н	и	е
---	---	---	---	---	---	---

Игровая пауза

Частушки про ЗОЖ

Чистота - залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся -

Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:

Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет -
Все на лыжи встанем.

Вот я прыгнул дальше всех,
Ждет теперь меня успех.
А проснулся - не пойму,
Почему я на полу?

Мы бежим на перемену,
Веселимся непременно.
На урок потом пойдем,
Там немного отдохнем.
Финальная игра

Замечено, если человек перенёс какую-нибудь инфекционную болезнь, он уже больше ею не заболевает. К такой болезни у человека появляется... что? Угадайте!

и	м	м	у	н	и	т	е	т
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Участник, который назовёт слово - победитель игры «Поле чудес».

Игровая пауза: Сценка «На приеме у врача» (Врач и пациент)

Врач:

Здравствуйте, садитесь. На что жалуетесь?

Пациент: Да вот, доктор, что-то здоровье стало подводить. Бегать быстро не могу, дыхания не хватает, сплю плохо, аппетита нет.

Врач:

Ну, что-же, дела у вас неважные.

(Меряет давление, слушает)

Давление высокое, пульс частый. А скажите-ка, мне, вы курите?

Пациент: Да доктор, с 6 лет.

Врач: А спиртное употребляете?

Пациент: Ну, не то, чтобы очень. Пиво я люблю.

Врач: А спортом занимаетесь?

Пациент: Ну, что вы, доктор, некогда мне я поспать люблю

Врач: А сколько вам лет, дедушка?

Пациент: Да вы что, доктор, какой я вам дедушка! Мне всего 10 лет!

~ А сейчас я предлагаю победителю сыграть в суперигру. (Если ребенок отказывается, то она проводится со зрителями).

Суперигра

Установленный порядок жизни (работы, питания, отдыха, сна).

р	е	ж	и	м
---	---	---	---	---

~ Я разрешаю назвать любые три буквы. (Если есть названные буквы, они открываются).

Даётся минута на размышление. Если ученик угадал, то получает приз.

Игра со зрителями «Топать - хлопать»

~ Слушаем какое-либо действие. Ваша задача, если это действие полезно для здоровья человеку, то хлопать, если нет, то топать.

Ход: выполнение детьми движений по словесному сигналу, соблюдая правила.

Нужно трудиться

Мало двигаться

Соблюдать чистоту

Закаляться

Лениться

Делать зарядку

Есть много сладкого

Радоваться жизни

Улыбаться

Болезнь

Заниматься физкультурой

Грустить

Много гулять

Слушаться родителей

Редко умываться

Одеваться тепло

Дружить

3. Итог мероприятия

~ Наша игра закончилась. Спасибо вам ребята за активное участие.

Мы желаем, чтобы вы были здоровы и никогда не забывали правила здорового образа жизни.

Рефлексия

Понравилось ли вам мероприятие?

Хотели бы вы еще посетить такое мероприятие?

Большое спасибо всем участникам!

ИГРЫ

Игра «Кто лечит»

Детям предлагаются карточки с названиями врачебных специальностей, которые написаны вразнобой с расшифровкой деятельности того или иного специалиста.

Задача: против каждого врача поставить соответствующее ему занятие.

Конкурс «Терапевт»

Оборудование: ведро или глубокая миска и 3 мяча для пин-понга

Необходимо с расстояния 3 метров попасть пациенту тремя витаминками. Каждое попадание - 1 очко.

Конкурс «Окулист»

Оборудование: таблица

Участникам демонстрируется таблица. С одного края проставлены цифры, с другого - пустые клеточки. Они соединены запутанными линиями. Определи, какие цифры будут на другой стороне! Система оценок как в предыдущем конкурсе.

Конкурс «Хирург»

Оборудование: одноразовый шприц без иглы, 2 стакана
Задание: одноразовым шприцем сделать переливание жидкости из одного стакана в другой. Побеждает тот, кто сделает это быстрее и как можно меньше прольет воду.

Конкурс «Медсестра»

Оборудование: размотанные бинты

Задание: участникам необходимо смотать как можно быстрее и аккуратнее размотанный бинт.

Конкурс «Отоларинголог»

Разыгрывается игра «Испорченный телефон». Участникам необходимо передать фразы:

Крепок телом – богат душой.

Лук от семи недуг лечит.

Конкурс «Педиатр»

Игра проводится в форме игры «Крокодил». Участникам необходимо объяснить жестами пословицы

Держи голову в холоде, живот - в голоде, а ноги - в тепле
Здоровье дороже богатства.

Игра «Собери пословицу о здоровье»

Детям предлагается закончить пословицы.

(Раздаются листы с пословицами, которые нужно правильно соотнести).

Если хочешь быть здоров-	закаляйся
Холода не бойся,	сам по пояс мойся.
Ходи больше,	жить будешь дольше
Кто спортом занимается,	тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода	помогают нам всегда.
Чистая вода	для хвори беда
Кто любит спорт,	тот здоров и бодр.
И смекалка нужна,	и закалка важна.
В здоровом теле	здоровый дух.
Паруса да снасти	у спортсмена во власти.
Смолodu закалишься,	на весь век сгодишься.
Начинай новую жизнь не с понедельника,	а с утренней зарядки.
Со спортом не дружишь	– не раз о том потужишь.
Пешком ходить	- долго жить.
Отдай спорту время,	а взамен получи здоровье.

(Ребята сами читают пословицы, которые получились)

Задание: Разгадайте анаграммы

БЛАГОПОЛУЧИЕ

ДВИЖЕНИЕ
КРАСОТА
РАЗМИНКА
УКРЕПЛЕНИЕ
САМОСОХРАНЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
А ВИТАМИНЫ

По очереди зачитывают те слова, которые расшифровали

Игра «Известные спортсмены»

Принадлежности: фотографии спортсменов

~ Каких известных спортсменов вы знаете?

Например: Евгений Плющенко – фигурист; Елена Исинбаева – прыгунья с шестом; Алексей Немов – гимнаст; Андрей Аршавин – футболист; Мария Шарапова – теннисистка; Костя Дзю – боксер; Павел Буре – хоккеист.

Игра «Познавательная»

Знаете ли вы?

1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один - единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег)
2. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед)
3. Вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!)
4. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета)

Игра «Что? Где? Почему?»

Принадлежности: плакат с нарисованным силуэтом человека, рисунки органов (сердце, легкие, печень, мозг, желудок)

Учащиеся за 2 минуты должны расположить все органы на свои места и назвать их главные функции.

Игра «Где живет витаминка?»

Дидактическая задача: знакомить детей с видами витаминов и их источником.

Игровые правила: Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Игровые действия: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

Игровой материал: карточки с буквенным изображением названий витаминов, карточки продуктов.

Ход игры:

Педагог предлагает детям разделить на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

Игра «Что любит сердце?»

Дидактическая задача: прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

Игровые правила: Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

Игровые действия: называние слов и соединение частей сердца в целое.

Игровой материал: нет

Ход игры:

Педагог предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово - это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Игра «Часы здоровья»

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно прокрутить стрелки на «часах здоровья» и определить полезность или вредность изображения.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Игровой материал: «часы» здоровья.

Ход игры:

1 вариант. Педагог предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на «часах здоровья», при этом периодически говорит: «Стоп». Игрок останавливает стрелку на «часах здоровья», рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

Игра «Мой день»

Дидактическая задача: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Игровые правила: располагать карточки последовательно.

Игровые действия: рассказать о режиме дня.

Игровой материал: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Ход игры:

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Педагог начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Педагог выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Игра «Опасно – не опасно»

Дидактическая задача: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Игровые правила: не пользоваться подсказками.

Игровые действия: правильно разложить дидактические картинки.

Игровой материал: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных

цветов (кранного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Ход игры:

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ педагога, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

Игра «Этикет – школа изящных манер».

Цель: научит ребёнка правилам поведения за столом

Оборудование: предметные картинки.



Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

Игра «Что такое хорошо, что такое плохо»

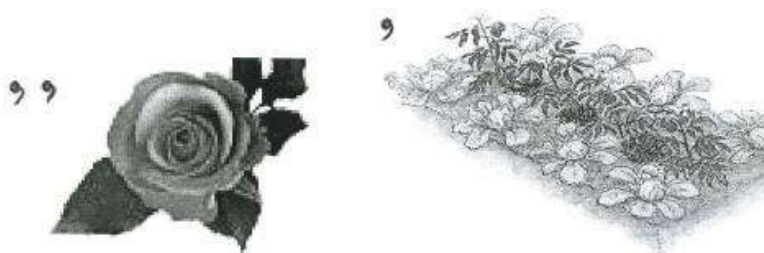
Цель: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека.

Дети совместно с педагогом отыскивают иллюстрации, называют



вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения.

РЕБУСЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

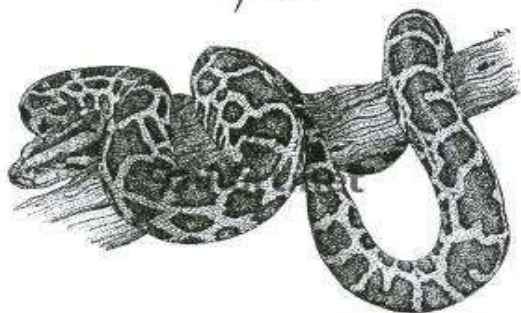




”



Ø A



ИЕ

К



НИЕ

Ответы: гигиена, питание, закаливание, вода, зарядка, правила, здоровье.

ВОПРОСЫ

По горизонтали:

1. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.
2. Состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы.
3. Стационарное учреждение для лечения, профилактики заболеваний и отдыха.
4. Система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции, с целью её совершенствования.
5. Короткий отдых со спортивными упражнениями.
6. Естественный или искусственный водоем, специально оборудованный для занятий и соревнований.
7. Составная часть физической культуры - комплексы физических упражнений, имеющие целью развитие и укрепление организма человека, его нравственное воспитание и достижение им высоких результатов в соревнованиях.
8. Отрасль деятельности государства, целью которой является организация и обеспечение доступного медицинского обслуживания населения, сохранение и повышение его уровня здоровья.
9. Одна из наиболее распространенных вредных привычек, появившаяся в Европе с 16 в., в России с 17 в., отрицательно влияющая на здоровье.

По вертикали:

1. Наука о здоровье, отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.
2. Яд, содержащийся в сигарете.
3. Совокупность гимнастических упражнений, выполняемых с целью повышения жизнедеятельности организма.
4. Вид спорта - групповые походы, имеющие целью физическую закалку организма.
5. Определенный режим питания.
6. Точно размеренный распорядок действий на день.
7. Неумеренное потребление спиртных напитков, оказывающее пагубное влияние на здоровье, быт, трудоспособность населения, благосостояние и нравственные устои общества.
8. От больного бежит, а к здоровому - катится.

9. Усвоение питательных веществ, пищи живым организмом.

10. Специалист с высшим медицинским образованием, имеющий право заниматься лечебно-профилактической деятельностью.

11. ... - залог здоровья.

ОТВЕТЫ

По горизонтали: 1. Витамины 2. Здоровье 3. Санаторий
4. Закаливание 5. Физкультминутка 6. Бассейн 7. Спорт
8. Здравоохранение 9. Курение

По вертикали: 1. Гигиена 2. Никотин 3. Зарядка 4. Туризм
5. Диета 6. Режим 7. Алкоголизм 8. Аппетит 9. Питание 10. Врач
11. Чистота

Режим питания



БЕСПЛАТНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



Для дополнительного обследования при наличии показаний проводят 2 этап диспансеризации



**ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ОБРАТИТЕСЬ
В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ!**

* - кратность исследований определяется полом и возрастом

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

*Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!*

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа –
жиры и
сладости**

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

**3 группа –
белковая**

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

20%

**2 группа –
свежие овощи
и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

**1 группа –
злаки
и картофель**

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

