государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2

«Образовательный центр» им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка

муниципального района Большечерниговский Самарской области

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Председатель управляющего совета Приказом №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Борисова от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 года

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 Директор учреждения

\_\_\_\_А.В.Шумаков

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Секреты здоровья»**

**(авторская)**

**Направление:** социальное

**Программа рассчитана** на 15-16 лет

**Срок реализации** 1 год

**Составитель:** Искрина Галина Анатольевна-

учитель биологии высшей квалификационной категории

с. Большая Черниговка

-2018-

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка ........................................................ .......................... 2 - 7

1.1. Актуальность и практическая значимость программы................................ 2

1.2. Цель и задачи программы .............................................................................. 2-3

1.3. Основные идеи, принципы, особенности программы ................................. 3

1.4. Нормативно-правовая и документальная основа…………………………. 3-4

1.5. Особенности возрастной группы, режим занятий ...................................... 4

1.6. Прогнозируемые результаты с учетом УУД.................................................4-6

1.7. Используемые формы и методы организации процесса…………………. 6-7

1.8. Формы и виды контроля…………………………………………………… 7

2. Учебно-тематическое планирование …………………………………….… 8-13

3. Содержание образовательной деятельности по программе………………..14-15

4. Методическое и информационное обеспечение…………………………... 16

5. Список литературы……………………………………………………………17

Приложения

**I. Пояснительная записка**

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. Катастрофическое снижение качества и уровня здоровья населения в целом, и особенно детей и подростков – неопровержимый факт, реальность нашего времени. Именно поэтому проблема сохранения и развития здоровья стала предметом пристального внимания.

        Знания о здоровье важны не только в профессиональной деятельности, но и лично для каждого человека.

**1.1.Актуальность и практическая значимость программы**

Актуальность данной программы состоит в том, что она стимулирует учащихся серьезно задуматься над проблемами здоровья, а полученные знания помогут им разумно, рационально «расходовать» свое здоровье, какую бы профессию в будущем они не предпочли, и прожить долгую активную жизнь.

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Содержание программы акцентировано на информации, необходимой человеку для поддержания и укрепления здоровья, мотивирует обучающихся на активное получение новых знаний и умений.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Основная цель** – ориентировать учащихся на соблюдение здорового образа жизни, воспитание культуры отношения к своему здоровью.

Для решения данной цели поставлены следующие **задачи**:

практические:

* обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
* формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
* организация содержательного досуга.

учебно-воспитательные задачи программы, следующие:

* сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
* развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
* формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни;
* воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью;
* оказать помощь в освоении широкого спектра теоретических представлений из таких областей научных знаний как медицина, психофизиология, психология, социология.

**1.3. Основные идеи, принципы, особенности программы**

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие.

Программа призвана дополнить и углубить знания учащихся по биологии в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Так же знания, полученные при освоении данной программы, дополняют и расширяют представления учащихся в области гигиены и основ здорового образа жизни человека, что является неотъемлемой базой для успешного прохождения ОГЭ по биологии. Обучение школьников опирается на полученные ими ранее знания в курсах биологии, анатомии и физиологии человека, валеологии и экологии.

**1.4. Нормативно-правовая и документальная основа**

Данная программа соответствует действующим нормативно- правовым актам и государственным программным документам:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской федерации». Ст.12,28; ст.12,ч.9; ст.75,ч.1;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении введений в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
* Устав образовательной организации;
* Примерные программы по учебным предметам;
* Учебный план ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка на 2018-2019 учебный год.

**1.5. Особенности возрастной группы, режим занятий**

* Возраст обучающихся: 15-16 лет**.**
* Форма занятий: групповая.
* Режим занятий:1 раз в неделю по 30 минут.
* Срок реализации программы: 1 год.

При составлении программы учитывались психические новообразования, которые характерны для этого возраста:

1. Ведущие потребности девятиклассников – это **интеграция подростковых потребностей** в проявлении взрослости и в общении со сверстниками с потребностями, присущими ранней юности: в самопознании и самоопределении.

2.Значимой деятельностью для девятиклассников оказывается та, которая имеет отношение к их **профориентации.**

3. Стремление к коллективной творческой деятельности.

**1.6. Прогнозируемые результаты с учетом УУД**

**Прогнозируемая модель личности ученика:**

* знание основ строения и функционирования организма человека;
* отношение к здоровью как к важной личной и общественной ценности;
* стремление к физическому совершенствованию;
* умение оценивать свое физическое и   психическое состояние;
* знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека.

Основные планируемые результаты:

* учащиеся получат возможность **узнать:**
* основные приемы по определению уровня здоровья;
* основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
* основные способы сохранения и укрепления здоровья;
* методы преодоления психологического дискомфорта.

учащиеся **научаться:**

* применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
* объяснять действия факторов среды на человека;
* обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
* смогут анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;

В процессе реализации курса формируются такие **универсальные учебные действия:**

**1.Личностные:**

- развитие личности;

- понимание смысла понятий «здоровье», «здоровая семья»;

- умение оценивать жизненные ситуации и поступки своих одноклассников с точки зрения общечеловеческих норм;

- освоение роль ученика, формируется интерес к учению (мотивация);

- умение ориентироваться на моральные нормы и их выполнение.

Метапредметные:

**1.Коммуникативные:**

- активное взаимодействие учащихся с педагогом;

- умение планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;

- понимание смысл простого текста; знает и может применить первоначальные способы поиска информации;

- умение задавать вопросы;

- умение слушать, принимать чужую точку зрения, отстаивать свою;

- обсуждает в ходе совместной деятельности возникающие проблемы, правила;

**2.Познавательные:**

- умение выделять и формулировать познавательную цель;

- осуществление поиска и выделение конкретного;

- умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной и письменной форме;

- умение работать по предложенному учителем плану;

**3.Регулятивные:**

- умение проявлять инициативность и самостоятельность в разных видах деятельности;

- умение обсуждать возникающие проблемы, правила;

- умение прогнозировать результат и уровень освоения знаний;

- умение вносить необходимые дополнения и изменения в план;

- закрепление способов пошагового контроля по результату;

- умение соотношения способа действия и его результата с заданным эталоном.

**1.7. Используемые формы и методы организации процесса**

Формы и методы проведения занятий имеют **здоровье сберегающую** направленность, дают обучающимся сведения практического характера, знакомят их с анатомией человека, с понятием «здоровье», дают рекомендации по его сохранению и укреплению.

При реализации учебной программы предусмотрены следующие методы:

***1. Методы организаций и осуществления учебно-познавательной деятельности***

а) по источнику материала: словесные, [наглядные](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/metodika/6328_naglyadnye_metody_obuchenia_v_pedagogike&sa=D&ust=1517316646281000&usg=AFQjCNFFkPu6iNpLpcJKnionK9t3UhTjyA), практические.

б) по характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.

г) по степени взаимодействия учителя и учеников: пассивные, активные и интерактивные.

***2. Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности***

а) методы стимулирования интереса к данному курсу (учебные    дискуссии, создание     эмоционально-нравственных ситуаций);

б) методы стимулирования долга и ответственности (убеждения, поощрения, порицания).

***3.Метод проектов*** предполагает самостоятельный анализ заданной ситуации и умение находить решение проблемы.

Используются различные **формы учебной деятельности** во время освоения данного курса:

1. Общеинтеллектуальные:

* Разработка проектов к семинару.

2. Оздоровительные:

* Проведение бесед по охране и сохранению здоровья.
* Применение на уроках игровых моментов.

3. Социальные:

* Беседы, наблюдения, опыты.

Практикумы.

**1.8. Формы и виды контроля**

Для полноценной реализации программы используются разные **виды контроля**:

* текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий;
* промежуточный – тестирование, анкетирование, мини-проект, практическая работа;
* итоговый – защита проекта (семинар).

Защита мини-проектов, участие в дискуссиях, встречи с представителями разных организаций, выполнение практических работ, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его творческих и духовных устремлений.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является семинарское занятие с защитой индивидуальных проектов.

**Критерии** к оцениванию проектных работ см. приложение № 15.

**2. Учебно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Секреты здоровья»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Основные понятия | Практическая работа | Методы |
| 1. | Введение. | 1 | Актуальность курса. Сроки проведения курсов. Формы проведения. Задачи и цели курса. |  | Беседа с учащимися. |
| 2. | Факторы, влияющие на здоровье человека  ЗОЖ. | 2 | Определение и характеристика факторов, влияющих на здоровье человека.  Понятие ЗОЖ, определения своего образа жизни, исследование мнений учащихся о ЗОЖ. | Определение своего образа жизни, биологического возраста.  Исследование мнений учащихся школы о понятии «здорового образа жизни». | Дискуссия,  объяснение, практическая работа. |
| 3. | Химические загрязнения и их влияние на здоровье человека. | 2 | Понятие химических загрязнений; реакция организма на химические загрязнения, возможнее пути избегания влияния химических веществ на организм человека. |  | Объяснение, беседа, дискуссия. |
| 4. | Биологические загрязнения и здоровье человека. | 2 | Понятие биологического загрязнения; реакция человека на биологические загрязнители; меры профилактики. |  | Объяснение, беседа, дискуссия, тестирование. |
| 5. | Физические факторы среды и самочувствие человека. | 2 | Понятие физических факторов, биоритмы, суточные ритмы, погодные явления и реакция организма на изменение физических факторов. |  | Беседа. Анкетирование. |
| 6. | Встречают по одежке… | 2 | Экология одежды - что надевать, как выбрать ткань, форму одежды. | Анализ своей повседневной  одежды. | Объяснение, беседа, дискуссия, творческий мини-проект. |
| 7. | Правильное питание - залог здоровья! | 3 | Пища, состав пищи, вегетарианство, раздельное питание, смешанной питание, сыроедение, нормы питания, режим питания. | Составление рациона и режима питания. | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа. |
| 8. | Мой дом - моя крепость! | 2 | Выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов, строительные материалы, интерьер дома. | Комплексная оценка своего жилища. Комплексная оценка школьного помещения. | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа. |
| 9. | Умей сказать -НЕТ! | 3 | Вред алкоголя, наркотиков, табака. |  | Объяснение, беседа, дискуссия, создание презентаций, тренинг. |
| 10. | Внутренний мир человека. | 3 | Внутренний мир человека - типы нервной системы, общения с друзьями, способности памяти, внимания, мышления, характер и темперамент. | Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления. | Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа. |
| 11. | Природа и человек. | 2 | Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем. | Оценка условия экологического состояния местности. | Дискуссия, практическая работа. Беседа учащихся с **экологом** отдела экологии и природопользования Администрации Большечерниговского района – Акимовой Надеждой Владимировной. |
| 12. | Сочетай труд и отдых!  Гигиена труда и отдыха. | 1 | Основы гигиены труда и отдыха. | Составление режимов дня. Методы оказания первой помощи при переутомлении. | Объяснение, дискуссия, работа в малых группах, беседа с медицинским работником- педиатором ГБУЗ СО Большечерниговская ЦРБ. |
| 13. | Режимы дня в будни и выходные. | 1 | Понятие –режим дня. Его характеристика. | Составление собственного режима дня. | Беседа, практическая работа. |
| 14. | Правила купания, загорания. | 1 | Основы безопасного нахождения на воде и на солнце. | Составление памятки «Правила купания и загорания». | Беседа, практическая работа. |
| 15. | Первая помощь при тепловом ударе, солнечном ударе, переохлаждении. | 3 | Овладение основными приемами оказания первой неотложной помощи при тепловом ударе, солнечном ударе, переохлаждении. | Теоретическая часть (1 час). Приемы оказания первой помощи (2 часа). | Беседа. Комплекс практических работ. |
| 16. | Подведение итогов. | 1 | Обобщение изученного материала. Закрепление полученных базовых знаний. |  | Тестирование. |
| 17. | Подготовка к семинару. | 2 | Окончательное определение с темами проектных работ. Актуализация знаний и навыков по составлению и оформлению проектов. Обрабатывание приемов публичного выступления. |  | Консультация педагога.  Беседа. |
| 18. | Проведение семинара «Секреты здоровья». | 1 |  |  | Публичное выступлениеучащихся с темами проектов. |
| Итого 34 часа. | | | | | |

**3. Содержание программы внеурочной деятельности «Секреты здоровья»**

**Введение**

Актуальность данного курса. Сроки проведение курсов. Формы работы. Основы проектной деятельности. Нацеливание учащихся на темы проектных работ. Выбор тем проектных работ.

*Практическая работа: «Определение уровня своего здоровья».*

**Факторы, влияющие на здоровье человека.**

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека.

*Практическая работа: «Определение своего образа жизни».*

**Встречают по одежке…**

Что надевать? – стили одежды, осознанность выбора стиля одежды в зависимости от ситуации. Из какого материала выбирать одежду? – виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды. Как выбирать одежду? – одежда для отдыха, учебы, занятия спортом, спец./работ, одежда для дома.

*Практическая работа: «Изучение свойств волокон тканей».*

*«Исследование и анализ своей повседневной одежды».*

**Правильное питание – залог хорошего здоровья!**

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ.

Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза.

Сколько едим? – нормы питания;

Когда едим? – режим питания;

*Практическая работа: «Составление режима и рациона питания и его оценка».*

**Мой дом – моя крепость!**

Где строить? – выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов.

Из чего строить? – строительные материалы их экологические характеристики.

Как обустроить? – вопросы интерьера: внутреннего и внешнего.

*Практическая работа: «Комплексная оценка школьного помещения по данным параметрам».*

**Умей сказать – НЕТ!**

Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ. Выяснение степени зависимости от вредных привычек.

**Внутренний мир человека.**

Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента.

Мое общение с друзьями – степень коммуникативности, взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия;

Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.

*Практическая работа: «Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления».*

**Человек и природа.**

Экологические факторы и их влияние на здоровье организма – абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

*Практическая работа: Определение экологических проблем Большечерниговского района, причины их возникновения и возможные пути решения.*

**Сочетай труд и отдых!**

Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды.

*Практическая работа: «Составление режима дня – выходного и будничного».*

**4. Методическое обеспечение программы**

*Литература:*

1. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844   
2. Устав ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» им. Г.А. Смолякова, с. Большая Черниговка  
3. Сборник № 6. Образовательные программы дополнительного образования детей. - М.: Просвещение, 2010.   
4.Сборник нормативных документов. Искусство: Федеральный компонент государственного стандарта. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы. – М.: Дрофа, 2010.   
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов- М.: Просвещение, 2010. 

*Литература для учителя:*

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. М.: АРКТИ, 2005.
2. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». Спб:1995.
3. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. авт.-сост. О.Н. Рудякова. - Волгоград: Учитель, 2008.
4. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации авт.-сост. Н.Н. Шапцева. - Волгоград: Учитель, 2009
5. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. М.: Владос, 2004

*Технические средства обучения, оборудование:*

1.компьютер, оснащенный звуковыми колонками;   
2. магнитофон;   
3. проектор;   
5. учебный кабинет;   
6. учебные столы; 

*Интернет-ресурсы*http:// mon. gov.ru   
http:// standart.edu.ru   
http://www.proshkolu.ru/golink/tehnologi.su/dir/32   
http://school-collection.edu.ru/ 

**5. Список литературы**

1. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Введение в педагогическую профессию: – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.

 2. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144 с.

3. Криксунов Е.А. Экология. Учебник. - Москва, 1995- 240с**.**

4. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с.

5. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. - Москва, 1992г.,- 112с.

6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия». – 320 с.

7. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000. – 128 с.

8. Сиротюк А.Л.Экологические преступления. - Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации, Изд.” ИНФРА\*М-НОРМА”, М., 1996. - 586с..

 9. “Ты и Я”. Изд.: Молодая гвардия. Отв. редактор Капцова Л.В., М.,1989. - 365с..

**Приложение №1** (к 2 занятию)

**Анкета для оценки уровня отношения учащихся школы к проблемам здоровья и здорового образа жизни.**

*Дорогой друг!*

Просим принять участие в изучении отношения к своему здоровью.

Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов. Выберите наиболее подходящий ответ и обведите его номер кружком.

Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно.

Свою фамилию указывать не надо. Анонимность гарантируется.

**Пожалуйста, укажите**

**1.Ваш пол**

-мужской

-женский

Ваш возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(укажите полное число лет)

**2.Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

1.Хорошее

2.Удовлетворительное

3.Плохое

4.Затрудняюсь ответить

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

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

Материальное благополучие,

Качественное образование,

Хорошее здоровье,

Привлекательная внешность,

Возможность общаться с интересными людьми,

Благополучная семья,

Свода и независимость.

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

Хорошая наследственность,

Хорошие экологические условия,

Выполнение правил здорового образа жизни,

Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,

Знания о том, как заботиться о своем здоровье,

Отсутствие физических и умственных перегрузок,

Регулярные занятия спортом,

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

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

Это всегда интересная и полезная информация,

Иногда это достаточно интересная и полезная информация,

Не очень интересная и полезная информация,

Эта информация меня не интересует.

**6.Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье**

Вполне достаточно,

Не вполне достаточно,

Недостаточно.

**7.Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

 Часто

От случая к случаю

Никогда

От родителей

От друзей

В школе

Из журналов, книг

Из передач ТВ

Через интернет

**8.Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья?**

 Вредно

Трудно сказать

Совсем не вредно

1.Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов) переедание

 2.Употребление алкоголя

3.Употребление наркотиков

4.Сидячий образ жизни

5.Курение

6.Недоедание

**9.Вы курите?**

Да, регулярно,

Нет,

Иногда, по настроению или «за компанию»

Только попробовал(а)

**10. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?**

Никогда

Пару раз в год

Один или два раза в месяц

Каждую неделю

Почти каждый день.

**11.Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?**

Да

Нет

**12. В каком возрасте, по Вашему мнению, следует говорить о вреде алкоголя, курения, наркотиках и болезнях, передаваемых половым путем?**

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

Курение

Снижение и набор веса

Алкоголь

Половое воспитание

Нарушение питания

Влияние наркотиков

Инфекции, передаваемые половым путем

Физические упражнения и спорт

Управление эмоциями

Межличностные отношения

Другое (указать что именно)

**Приложение № 2** (к 3 занятию)

**Тест по теме «Классификация веществ-загрязнителей»**

*Выберите один правильный вариант ответа*

1.К чрезвычайно опасным загрязнителям относится:

А) бензол;

Б) фенол;

В) уксусная кислота;

Г) ртуть;

2. К какому классу веществ-загрязнителей относится сероводород

А) малоопасным;

Б) чрезвычайно-опасным;

В) высокотоксичным;

Г) умеренно-опасным;

3. Электромагнитное загрязнение относят к

А) химическим загрязнителям;

Б) механическим загрязнителям;

В) газообразным загрязнителям;

Г) физическим загрязнителям;

4. Не оказывают токсического воздействия на окружающую среду

А) отходы производства;

Б) выхлопные газы;

В) механические загрязнители;

Г) сточные воды;

5. Какой вид загрязнителей чаще всего изменяет структуру генома

А) шум;

Б) радиация;

В) микробиологическое загрязнение;

Г) соли тяжелых металлов;

6. В биохимические процессы, протекающие в организмах, наиболее активно вступают

А) физические загрязнители;

Б) химические загрязнители;

В) биологические загрязнители;

Г) механические загрязнители;

Ответы: 1- Г; 2-В; 3-Г; 4-В; 5-Б; 6-Б;

*Выберите правильные утверждения:*

1.Распространение саранчи, увеличение численности грызунов, распространение сорной растительности не относится к загрязнению окружающей среды;

2.Загрязнения проникают во все части биосферы;

3.Возникновение кислотных дождей связано с выбросом в атмосферу газообразных загрязнителей;

4.По сравнению с угарным газом, углекислый газ более опасен;

5.Шумовое загрязнение изменяет физические и химические свойства среды;

6.Газообразные загрязнители составляют около 90% общей массы выбрасываемых в атмосферу искусственных загрязняющих веществ;

7. Появлению озоновых дыр в наибольшей степени способствуют газообразные вещества-загрязнители;

Ответы: 2, 3, 6,7

**Приложение №3** (к 5 занятию)

# **Анкета Остберга (определение биоритма).**

**1. Трудно ли Вам вставать рано утром:**а) да, почти всегда -3б) иногда-2в) редко -1г) крайне редко -0**2. Если бы у Вас была бы возможность выбора, в какое время Вы бы ложились спать вечером?**а) после часа ночи -3б) с 23 до 1 ч -2в) с 22 до 23 ч -1г) до 22 ч -0**3. Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?**а) плотный -0б) менее плотный -1в) можно ограничиться вареным яйцом -2г) достаточно чашки чая или кофе -3**4. Если вспомнить Ваши последние размолвки на работе и дома, когда они преимущественно происходят?**а) в первой половине дня -1б) во второй половине дня -0**5. От чего Вам легче отказаться:**а) от утреннего чая или кофе -2б) от вечернего чая -0**6. Как точно Вы отсчитываете время в 1 минуту?**а) меньше минуты -0б) больше минуты -2**7. Как легко Вы можете изменить привычки, связанные с едой во время отпуска, поездок?**а) очень легко -0б) легко -1в) трудно -2г) не меняете -3**8. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше Вы ложитесь спать?**а) более чем на 2 часа -3б) на час-два -2в) меньше чем на час -1г) как обычно -0Подсчитываются баллы по всем вопросам. Сумма от 0 до 7 позволяет считать испытуемого «жаворонком»; от 8 до 13 — «голубем»; от 14 до 20 — «совой».

**Приложение № 4** (к 6 заданию)

**Практическая работа.**

**«Определение состава тканей по их свойствам».**   
*Цель:*научить определять вид волокна по внешнему виду; использовать знания о свойствах тканей; развивать логическое мышление.

*Материалы, инструменты:*образцы тканей из искусственных и синтетических волокон, игла, сосуд с водой, тигели для поджигания нитей, кювета с водой, ножницы, рабочая тетрадь, пинцеты.

Вам необходимо в рабочих тетрадях заполнить предлагаемую таблицу.  
Для этого у вас на столах лежат инструменты и материалы, необходимые для работы.   
Но сначала мы с вами повторим правила безопасной работы.  
Инструктаж по технике безопасности:

* булавки после работы вкалывать в игольницы в рабочих коробках;
* лезвия ножниц должны быть закрыты, повернуты от себя;
* отрезанный кусочек ткани держать пинцетом над кюветом. Не давать догорать полностью;
* тушить в ванночке с водой.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Свойства тканей*** | | | ***№ образца ткани*** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Блеск** | | |  |  |  |  |  |
| **Гладкость** | | |  |  |  |  |  |
| **Мягкость** | | |  |  |  |  |  |
| **Сминаемость** | | |  |  |  |  |  |
| **Осыпаемость** | | |  |  |  |  |  |
| **Прочность** | | **В сухом виде** |  |  |  |  |  |
|  | **В мокром виде** | |  |  |  |  |  |

**Приложение № 5** (к 7 занятию)

Рацион питания подростка:

**Подросткам следует питаться минимум 4 раза в день.**

**Все приемы пищи разделяют на:**

1. **Завтрак.**В утренний прием пищи ребенку следует получать около 25% всех калорий.
2. **Обед.** Это самый объемный прием пищи, составляющий от 35 до 40% от дневной калорийности.
3. **Полдник.** Он представлен небольшим перекусом, соответствующим примерно 15% калорийности от суточной.
4. **Ужин.** В вечерний прием пищи ребенку советуют съедать от 20 до 25% калорий суточной потребности. При этом важно, чтобы подросток ужинал максимум за 2 часа до момента, когда он пойдет спать.

**Нормы питания подростка.**

**Лучше составлять меню сразу на всю неделю, тогда оно получится более разнообразным и питательным. Учитывайте такие нюансы:**

* На завтрак подросток должен получать в среднем 300 г основного блюда, а также напиток объемом примерно 200 мл. Хорошими вариантами для завтрака считают молочную кашу, блюда из творога, омлет или яичницу. К ним добавляют овощи, сухофрукты, ягоды, фрукты, мясо, соусы.
* Многие подростки обедают в школе, получая там суп, второе блюдо (в его составе обычно есть гарнир и мясо или рыба), а также напиток. Домашнее обеденное меню строится по такому же принципу. Ребенку дают около 250 мл первого блюда и примерно 100 г овощного салата. Основное блюдо подростку предлагают в объеме до 300 грамм, а напиток – в объеме 200 мл.
* На полдник подростку рекомендуют употреблять молочные продукты, фрукты, выпечка и печенье. Примерными объемами блюд являются 100 г для выпечки, 100 г для фруктов и 150-200 мл для напитка.
* В вечерний прием пищи ребенку подросткового возраста предлагается основное блюдо (около 300 г) и напиток (200 мл). Хорошим выбором будут нежирные белковые блюда, например, творожная запеканка, блюда из яиц или из рыбы. Также неплохим вариантом ужинов подростков называют кашу и овощные блюда.
* Хлеб можно включать в любой прием пищи, предлагая ребенку хлебобулочные изделия из разных сортов муки.

**Приложение № 6** (к 8 занятию)

**Практическая работа.**

**«Санитарно-гигиеническая оценка классной комнаты».**

**Цель работы**: комплексная оценка санитарно-гигиенического состояния классной комнаты.

**Задачи работы**: выявить соответствие санитарно-гигиенического состояния классной комнаты установленным нормативам.

**Ход работы:**

*Оборудование:* рулетка, сухой термометр на штативе, психрометр аспирационный.

**1. Определение полезной площади и кубатуры классной комнаты**

1. С помощью рулетки измерить длину, ширину и высоту класса.
2. Рассчитали площадь пола и кубатуру помещения.
3. Определить площадь и кубатуру в пересчете на одного учащегося, разделив полученные результаты на количество посадочных мест.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Школьное помещение | Площадь, м2 | | Кубатура, м3 | |
| Полученный результат | Санитарно-гигиеническая норма | Полученный результат | Санитарно-гигиеническая норма |
| Кабинеты |  | 2,0 |  | 4-5 |

Вывод:

**2. Оценка внутренней отделки помещения:**

Стены \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Потолок \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ориентация в пространстве \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вывод:

**3. Измерение и оценка параметров микроклимата**

1. Вычислили среднюю температуру воздуха в помещении.
2. С помощью аспирационного психрометра определили относительную влажность в закрытом помещении.

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период года | Температура, С0 | | Относительная влажность, % | |
| Полученный результат | Санитарно-гигиеническая норма | Полученный результат | Санитарно-гигиеническая норма |
| Холодный и переходный |  | 18 - 22 |  | 65 |

Вывод:

**4. Изучение естественной освещенности класса**

1. С помощью рулетки измерить высоту и ширину окон.
2. Рассчитать общую площадь окон.
3. Рассчитать площадь застекленной части окон
4. Измерить длину и ширину класса, рассчитать площадь пола.
5. Подсчитать световой коэффициент (СК) по формуле:

СК = =

где S0 – площадь застекленной части окон;

S – площадь пола.

1. Определить коэффициент заглубления, т.е. отношение высоты верхнего края окна над полом к глубине (ширине) класса.

Таблица 3.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Помещение | Световой коэффициент | | Коэффициент заглубления | |
| Результат | Санитарно-гигиеническая норма | Результат | Санитарно-гигиеническая норма |
| Класс |  | 1/4 – 1/6 |  | 1/2 |

Вывод:

**Список используемой литературы**

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьев А.Г., Гущина Э.В. Практикум по экологии: Учебное пособие. – М.: АО МДС, 1996.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. N 118 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03" (с изменениями и дополнениями).

**Приложение 7** (к 9 занятию)

**Упражнения для отработки навыка отказа.**

**Упражнение «Сопротивление».**

Участники разбиваются на пары. Нужно встать друг против друга на расстояние вытянутой руки. Затем участники поднимают руки до уровня груди и соприкасаются ладонями.

Упражнение проходит в два этапа:

1) Оказать сопротивление и ощутить давление партнера, но при этом нельзя его сталкивать с места.

2) Столкнуть напарника, но при этом устоять на своем месте.

**Тренинг «Да» и «Нет».**

Один из участников тренинга предлагает что-то сделать, другой отказывается. При этом нельзя произносить слово «Нет».

**Упражнение «Давление».**

Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Учитель каждой группе определяет ситуацию, которую они должны обыграть (например, отказаться от предложения одноклассников прогулять урок).

*Обсуждение:*

*- Назовите способы влияния на мнение человека (убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угроза, шантаж и т.д.)*

*- Перечислите виды поведения в ситуации давления (агрессивность, пассивность, боязливость, уверенность, решительность).*

**Игра «Марионетка».**

Каждой тройке участников дается задание: два участника должны играть роль «кукловодов» – полностью управлять «куклой». Расставляются два стула на расстоянии 1,5 метров. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. «Кукла» не должна сопротивляться тому, что с ней делают «кукловоды».

*Обсуждение:*

*- Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?*

**Вывод:** когда ты не самостоятелен, не можешь распоряжаться собой - это неприятно.

**Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с «кукловодами»:**

* **не бойся выглядеть недостаточно умным;**
* **не бойся выглядеть недостаточно смелым;**
* **не бойся выглядеть недостаточно взрослым;**
* **не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.**

Мне бы хотелось привести слова бывшей наркоманки: *«Когда ты принимаешь наркотики, тебе кажется, что твоя жизнь чем-то занята, но в ней не происходит ничего, и ты действительно только принимаешь наркотики. И это твоя зависимость. И поэтому ты раб. Ты служишь коварному и жестокому господину. И от этого ты становишься не просто несчастным – ты становишься просто мертвым».*

Каждый человек должен сам сделать свой выбор: быть ему свободным или быть рабом. И если ты хочешь оставаться свободным от вредных привычек человеком, ты должен вовремя сказать твердое «Нет».

**Приложение № 8** (к 10 занятию)

**Мышление подростка.**

В средних классах учащиеся начинают овладевать высшими формами мыслительной деятельности *- теоретическим, формальным, рефлексивным мышле­нием*. И хотя подлинной зрелости такое мышление достигает на следующей стадии развития (в юношеском возрасте), тем не менее, *основы* его закладываются с 11-12 лет. Это выражается, прежде всего, в том, что у подростка появляется *способность* *рассуждатьгипотетико-дедуктивным способом,* т. е. на основе общих посылок,*абстрактно*-*логически* (в словесном плане), не прибегая к опоре на действия с конкретными предметами. Содержанием такого рас­суждения являются *высказывания* (суждения), а процесс решения интеллектуальных задач опирается на *предварительное мысленное построение различных предположений и их последующую проверку.*Иными словами, подросток, в отличие от младшего школьника, начинает анализ возникшей перед ним интеллектуальной задачи с попыток выявить все воз­можные отношения в имеющихся данных, создает различные предположения об их связях, а затем их проверяет эти гипотезы. *Умение оперировать гипотезами -*одно из важнейших достижений подростка в познавательном развитии.

Другая отличительная особенность этого уровня развития мышления заключается в дальнейшем развитии *рефлексии* - способности делать предметом внимания, анализа и оценки *собственные интеллектуальные операции*. В целом для этого уровня мышления характерно *осо­знание подростком собственных интеллектуальных операций и управление ими.*

В целом усвоение научных понятии в школе само по себе создает ряд объективных условий для формирования у учащихся теоретического мышления, однако на практике оно формируется не у всех. В зависимости от успешности обучения на предшествующих этапах у учащихся может быть разный уровень его реальной сформированности.

При переходе от младшего школьного возраста к ***подростковому*** мышление школьника качественно изменяется.

Суть изменения - в переходе от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к абстрактно-логическому мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности.

В подростковом возрасте у ребенка продолжает развиваться теоретическое мышление. Приобретенные в младшем школьном возрасте операции становятся формально-логическими операциями. Подросток в состоянии достаточно легко абстрагироваться от конкретного, наглядного материала и рассуждать в чисто словесном плане.

На основе общих посылок он уже может строить гипотезы, проверять или опровергать их, что свидетельствует о приоритетном развитии у него логического мышления.

В процессе развития мышления в подростковый период у ребенка проявляются следующие способности:

— способность оперировать гипотезами при решении интеллектуальных задач;

— способность анализировать абстрактные идеи, искать ошибки и логические противоречия в абстрактных суждениях.

Важными новообразованиями когнитивной сферы становятся формирование формально-логического интеллекта, гипотетико-дедуктивного мышления, когнитивного стиля, дивергентного мышления, рефлексии, основанной на формальном интеллекте.

**Подросток:**

**-**Умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи;

- Способен на системный поиск решений;

- Способен проверять логическую эффективность подходов к решению новой задачи;

- Способен находить способы применения абстрактных правил для решения целого класса задач;

- Развиваются такие операции как классификация, аналогия, обобщение и др.

**Память подростка.**

В подростковом возрасте активно развивается логическая память и быстро достигает такого уровня, что ребенок переходит к преимущественному использованию этого вида памяти, а также произвольной и опосредованной памяти. В подростковом возрасте память перестраивается, переходя от доминирования механического запоминания к смысловому. При этом перестраивается сама смысловая память - она приобретает опосредованный, логический характер, обязательно включается мышление. Заодно с формой изменяется и содержание запоминаемого; становится более доступным запоминание абстрактного материала. Способность к запоминанию постоянно, но медленно возрастает до 13 лет. С 13 до 15-16 лет наблюдается более быстрый рост памяти. Улучшается запоминание словесного и образного материала, увеличивается быстрота запоминания; объем сохраненного в памяти материала; улучшается продуктивность памяти. Вместе с тем на фоне доминирующей позиции логической памяти у подростка замедляется развитие механической памяти, что может приводить к возникновению ряда негативных явлений. Так, вследствие появления в школе многих новых учебных предметов значительно увеличивается количество информации, которую необходимо механически запомнить. Однако в связи с этими тенденциями развития у многих подростков возникают проблемы с запоминанием, и они жалуются на плохую память.

С возрастом меняются отношения между памятью и мышлением. Если в раннем детстве память была одной из основных психических функций и в зависимости от нее строились все остальные психические процессы, то по мере развития ребенка память теряет свою доминирующую роль.

В младшем школьном возрасте между мышлением и памятью сохраняется тесная взаимосвязь. Более того, мышление развивается в непосредственной зависимости от памяти.

Однако в подростковом возрасте происходит существенный сдвиг в отношениях между памятью и другими психическими функциями - уже мышление определяет особенности функционирования памяти. Например, процесс воспроизведения информации в значительной степени обусловлен особенностями мыслительных процессов, так же как процесс запоминания, который сводится у подростка к установлению логических отношений внутри запоминаемого материала. Поэтому воспроизведение информации заключается в восстановлении материала по этим отношениям.

**Память подростков:**

**-**Становится более произвольной;

- Процессы запоминания поддаются организации и контролю;

- Увеличивается быстрота запоминания и объем материала, хранящегося в памяти;

- Механическое запоминание уступает место логическому, осмысленному;

- Улучшается продуктивность запоминания;

- В памяти устанавливаются сложные ассоциации.

**Внимание подростка.**

По сравнению с учениками начальных классов подростки демонстрируют колоссальные результаты в области тренировки внимания. После 12-13 лет они сознательно могут подолгу концентрироваться на неинтересном задании, удерживая внимание, сохраняя его интенсивность. Чем больше интересует подростка материал, тем проще ему будет продолжать оставаться внимательным.

Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо самим школьником. Индивидуальные колебания внимания обусловлены психологическими особенностями, а также снижением интереса к учебной деятельности.

В подростковом возрасте отмечается определенная внутренняя противоречивость развития внимания. Объем внимания, его способность длительно сохранять интенсивность и переключаться с одного предмета на другой увеличиваются с возрастом. Вместе с тем, внимание подростка становится более избирательным, существенно зависящим от направленности их интересов – отсюда невозможность сконцентрироваться на чем-то одном, рассеянность, хроническая скука. Быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредоточиться долго на одном и том же деле. Подросток сверх внимателен по отношению к тому, что как-то связано с его актуальными потребностями, с поиском себя, с познанием своих способностей и возможностей.

Хотя волевое управление вниманием в подростковом возрасте достигает значительно более высокого уровня, чем у младших школьников, однако в

регуляции его у подростка еще могут быть срывы. Развитие внимания у

подростков сдерживают такие качества подростка, как повышенная

впечатлительность, большая возбудимость и быстрая смена увлечений

различными предметами и видами деятельности.

**Приложение 10** (к занятию 12,13)

## **Распорядок дня подростка**

Приблизительный распорядок дня подростка 12-16 лет может выглядеть следующим образом:

* Утренний подъем – 7.00;
* Гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры – 7.00-7.15;
* Завтрак – 7.15-7.30;
* Занятия в школе – 8.00-13.00;
* Прогулка или отдых – 13.00-14.00;
* Обед – 14.00-15.00;
* Посещение кружков или секций – 15.00-17.00;
* Выполнение школьных домашних заданий – 17.00-19.00
* Ужин – 19.00-19.30;
* Свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье – 19.30-21.30;
* Гигиенические процедуры – 21.30-22.00;
* Сон – 22.00-7.00.

Не существует универсального расписания, которое подходило бы всем. Режим дня подростков формируется индивидуально в зависимости от возраста, физического развития, умственных способностей, состояния здоровья, круга интересов, семейных традиций и привычек.

**Приложение №11** (к 12 занятию)

***Продолжительность основных компонентов режима для учащихся общеобразовательных школ (в часах)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Компонент режима | Возраст | | | | | | |
| 6-7 | *8* | *9-10* | *11-12* | *13-14* | *14-16* | *17-18* |
| Учебные занятия в школе (включая факультативные) | 3-4 | 4 | 4 | 5 | *5* | 5-6 | 5-6 |
| Учебные занятия дома (с учетом перерывов) | до1 | до 1.5 | до 2 | до 2.5 | до3 | до 4 | до 4 |
| Подвижные игры и спортивные развлечения на открытом воздухе, спорт, дорога в школу и обратно | 3.5 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |
| Внеклассные и внешкольные занятия (творческая деятельность, общественно-полезный труд, помощь семье, чтение художественной литературы) | *1-2* | *1-2* | *1-2* | *1-2* | *1-2.5* | *1-2.5* | *1-3* |
| Прием пиши, зарядка гимнастика, закаливающие процедуры, туалет | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2 | 2 | 2 |
| Сон дневной | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Сон ночной | 10-11 | 10 | 10 | 9.5 | 9 | 9 | 8-8.5 |

Как видно из таблицы, с возрастом увеличивается учебная нагрузка, больше времени отводится на выполнение домашних заданий. Одновременно увеличивается время, затраченное на внеклассные и внешкольные занятия (творческая деятельность, общественно полезный труд, курсы и т.д.), которые выбираются по собственному желанию и потребности школьника.

Для подвижный игр и спортивных занятий на открытом воздухе надо ежедневно уделять от 2.5 - 3.5 ч. Особое внимание следует обратить на продолжительность сна.

**Приложение № 12 (**к 14 занятию)

**Памятка по мерам безопасности при купании в водоемах**

*На водоемах запрещается:*

* купание в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
* купание в необорудованных, незнакомых местах;
* заплывать за буйки, обозначающие границы плавания;
* подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и к другим плавсредствам;
* прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
* купаться в состоянии алкогольного опьянения;
* играть с мячом и в спортивные игры в не отведенных для этих целей местах, а также допускать в воде шалости, связанные с нырянием и захватом купающихся;
* подавать крики ложной тревоги;
* плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрацах.

**Меры обеспечения безопасности детей на воде**

*Все дети должны помнить правила:*

* купаться только в специально отведенных местах;
* не подплывать к близко идущим судам, лодкам и не допускать шалостей на воде;
* не подавать ложных сигналов тревоги, не плавать на надувных матрацах, камерах, досках;
* не нырять в воду в незнакомых местах, с лодок, крутых берегов, причалов;
* не купаться в воде при температуре ниже +18°С;
* не бросать в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
* купаться только в присутствии старших.
* **Телефоны экстренных служб:**

| **С мобильного телефона для всех абонентов сотовой связи:** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Единый номер вызова экстренных оперативных служб 112; | | |  |
| **с городского телефона:** | |  |  |
| Единый номер спасателей | 01 |  |  |
| Полиция | 02 |  |  |
| Скорая помощь | 03 |  |  |
|  |  |  |  |

**Приложение № 13.1**(к 15 занятию)

**Солнечный удар.**

Возникает при физических работах на открытом солнце, злоупотреблении солнечными ваннами на отдыхе – особенно на берегу, на пляжах у крупных водоемов, моря, а также во время длительного пребывания на солнце, турпоходов с непокрытой головой. Удар является следствием прямого действия интенсивных солнечных лучей на незащищенную голову; может произойти непосредственно на месте, или отсрочено, через 6-8 часов. Поражается центральная нервная система. Способствующий фактор – употребление алкоголя.

**Основные симптомы.**

Слабость, разбитость. Головная боль, головокружение. Шум в ушах. Тошнота. Возможна рвота. Кожа лица, головы гиперемирована. Пульс, дыхание учащены. Сильное потоотделение. Температура тела повышена. Возможны кровотечения из носа.

Признаки тяжелого поражения. Оглушенное состояние; потеря сознания; повышение температуры до 40-41оС. учащенное, затем замедленное дыхание; отек легких; судороги; возбуждение, бред галлюцинации. Возможно развитие тяжелого шока, терминальных состояний.

**Первая помощь при солнечном ударе.**

1. Вынести в затененное место. Освободить от одежды.

2) Холодный компресс на голову. Обертывания мокрой простыней (вода должна быть холодной). Если пострадавший в сознании, дать выпить холодной воды.

3) При наличии признаков клинической смерти – проведение реанимационных мероприятий.

4) В тяжелых случаях – вызов врача, срочная госпитализация.

**Приложение № 13.2**(к 15 занятию)

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ**

Немедленно обеспечить условия по прекращению теплоотдачи организмом: вытащить человека из холодной воды, снега, холодного помещения, открытого, продуваемого ветром пространства, поднять с мокрой, холодной поверхности.

Определить степень переохлаждения и первоочередные мероприятия по оказанию помощи.

Согреть пострадавшего. Снять мокрую и надеть сухую, теплую одежду и головной убор, закутать в одеяло с дополнительным источником тепла, дать горячее питье, при возможности поместить в ванну, постепенно доведя температуру воды до 40С; прием теплой ванны нужно прекратить, когда температура тела поднимется до 34С. в полевых условиях для обогрева могут быть использованы емкости с горячей водой, нагретые на огне камни, завернутые в ткань. Теплые предметы прикладывать к затылочной части головы, на паховую область, на грудь, подмышки. Можно использовать тепло тела человека. Для этого необходимо лечь рядом с пострадавшим и прижаться к нему. Разогревать в первую очередь нужно туловище, а затем руки и ноги.

Если пострадавший находится в тяжелом состоянии: теряет сознание, пульс и дыхание замедлены или вообще отсутствуют, то необходимо немедленно приступить к оказанию неотложной медицинской помощи, вызвать врача или доставить больного в лечебное учреждение.

При оказании первой помощи пострадавшему **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

**1) проводить интенсивное отогревание: горячий душ, горячая ванна, жаркое помещение;**

**2) растирать человека, поскольку это приводит к притоку холодной крови с периферии к внутренним органам и головному мозгу, которые будут продолжать охлаждаться. Согревание должно идти от центра к периферии;**

**3) использовать открытый огонь и алкоголь;**

**4) класть человека на холодное основание и растирать снегом.**

**Первая медицинская помощь при обморожении**

Основные профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения:

1) правильный подбор одежды, обуви, снаряжения, продуктов питания;

2) сокращение до минимума времени воздействия холода на открытые участки тела;

3) активные постоянные движения;

4) контроль за открытыми участками тела, умение распознать начало процесса обморожения, принять необходимые меры по оказанию помощи;

5) согревание открытых холодных участков тела путем их контакта с теплыми частями тела: вложить руки под мышки или между ног, положить руку на ухо, нос, щеку.

Если проведение описанных выше мероприятий не принесло ожидаемого эффекта, пораженные участки остались холодными и синими, пострадавшего необходимо срочно доставить в больницу, чтобы предотвратить дальнейшее отмирание тканей и гангрену.

При оказании первой помощи **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** растирать пораженные участки снегом, смазывать их жирными мазями, интенсивно отогревать.

Прежде всего, пострадавшего необходимо изолировать от ветра и холода. Перенести в теплое, но не жаркое помещение. Снять влажную и тесную одежду, одеть сухую. Согреть замерзшего человека. Для этого лучше всего дать горячее питьё пострадавшему. Помогут также таблетки но-шпы, папаверина, анальгина и аспирина. Кроме того, можно сделать инъекцию анальгина внутримышечно.

Если наблюдается легкое обморожение кожи, когда нет онемения и ярко выраженного обморожения (изменений на коже), поможет согревающая ванна. Следует начать с температуры воды 24oС и постепенно (20-30мин) повысить до температуры здорового тела.

Если нет возможности принять ванну, можно согреть до покраснения теплыми чистыми ладонями рук, легким массажем, растиранием мягкой шерстяной тканью, дыханием. Однако следует помнить, что при глубоком обморожении этого делать нельзя, чтобы не травмировать кожные покровы.

Между пальцами рук или ног стоит проложить влажные марлевые салфетки.  Далее наложить ватно-марлевую теплоизолирующую повязку, а поверх – клеёнку или прорезиненную ткань. Если же это щёки или нос, тогда следует накрыть марлей и мягкой теплой тканью. Стараться не повредить кожу, если на ней уже появились волдыри. Обеспечить состояние покоя. Укутать подручными теплыми вещами.

Доврачебная помощь при обморожении и госпитализации. Чего не следует делать при обморожении?

В любой ситуации **доврачебная помощь при обморожении**очень важна. Но, одновременно, критически необходимо вызвать скорую. Среднюю и тяжелую степень обморожения необходимо лечить в условиях реанимации.

Грамотное **оказание первой помощи при обморожении** подразумевает также, что нельзя пытаться быстро согреть больного. Интенсивно растирать маслами, жиром, спиртом. Обкладывать горячими грелками и погружаться в горячую ванну.  Такие действия препятствуют восстановлению кровотока из-за возникающего в тканях перепада температур. Это может привести к отмиранию эпителиального слоя кожи. Нельзя растирать поврежденную кожу снегом, так как полученные микротрещины могут оказаться серьезным препятствием к полному выздоровлению больного.

**Приложение №14.1** (к 16 занятию)

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

1. **Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

- Иметь много денег.

- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь

- Иметь работу

- Быть красивым и привлекательным.

- Жить в счастливой семье

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

- Регулярные занятия спортом.

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.

- Хорошие природные условия.

- Возможность лечиться у хорошего врача.

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

- Отказ от вредных привычек.

- Выполнение правил здорового образа жизни.

1. **Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
| Утренняя зарядка |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |
| Прогулка на свежем воздухе |  |  |  |
| Занятия спортом |  |  |  |
| Душ, ванна |  |  |  |
| Сон не менее 8 часов |  |  |  |

1. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

1. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

1. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Источник информации** | **Часто** | **Иногда** | **Никогда** |
| В школе |  |  |  |
| От родителей |  |  |  |
| От друзей |  |  |  |
| Из книг и журналов |  |  |  |
| Из передач радио и телевидения |  |  |  |

**Приложение №14.2** (к 16 занятию)

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ 9-х КЛАССОВ**

**ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья**

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

**ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.**

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

**ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ежедневно  2 балла | Несколько раз в неделю  1 балл | Очень редко, никогда  0 баллов |

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

**ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вариант ответа | Сумма баллов, полученных на 3 вопрос | | |
| 14-16 | 13-9 | 8 и меньше |
| Да, конечно. | 4 | 3 | 2 |
| Забочусь недостаточно | 4 | 4 | 3 |
| Мало забочусь | 2 | 4 | 3 |

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

**ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.**

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

**Приложение №15** (к занятию № 18)

***Основные критерии оценки образовательного продукта (проекта):***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Объект оценивания. | 40-50 баллов | 30-39 баллов | 20-29 баллов | 0 – 10 баллов |
| 1. | Владение понятийным аппаратом | Свободно | Без затруднений | Испытывает затруднения | Не владеет |
| 2. | Умение отстаивать свою точку зрения | Творчески, аргументировано | Убедительно | Не достаточно убедительно | Не убедительно |
| 3. | Логичность суждений | Логически четко построенное суждение | Нет четкости в суждениях | Не достаточно логичное суждение | Нет логики суждения |
| 4. | Коммуникативность | Обладает навыком работы в группах и парах | Работает в группах с желанием | Затрудняется в выполнении групповых работ | Не умеет работать в группах и парах |
| 5. | Речь | Речь свободная, грамотная, большой словарный запас. | Речь грамотная, но сжатая. | Бедный словарный запас | Труднопонимаемая речь |
| 6. | Творческий подход | Высокий | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| 7. | Оформление работ | В соответствии с нормами оформления, эстетично. | Допущены неточности в оформлении, но эстетично. | Допущены ошибки в оформлении, недостаточно эстетично. | Не соответствует-ют норматив-вам, нет эстетичности. |