


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п.Соцземледельский
Балашовского района Саратовской области»

Принято на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>31.08.2023</u>	«Утверждаю» Приказ № <u>294</u> от <u>01.09.2023</u> Директор МОУ СОШ п. Соцземледельский Балашовского района Саратовской области  /Е.А.Глухова/
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа «Здоровье и экология»

Направленность:
естественнонаучная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Автор-составитель:
Кондрашова Наталья
Владимировна
педагог дополнительного
образования

п.Соцземледельский
2023-2024 учебный год

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье и экология» разработана на основе программы педагога муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Созвездие» г. Балашова Саратовской области Екатерины Дарьи Валерьевны. Направленность программы – естественнонаучная.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ,

- Концепции развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022 г.

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы.

Хорошее здоровье – это образ стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Здоровье является одной из самых важнейших ценностей, но, к сожалению, многие недооценивают его важность. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье. Данная программа будет способствовать формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека.

Отличительные особенности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы «Здоровье и экология» заключается в том, что материал позволяет расширить знания обучающихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье, и факторами, сохраняющими его. Выполнение исследовательской работы в области здоровья поможет взглянуть на проблему здоровья с другой стороны, понять ее лучше, осознать его важность и изменить при необходимости свое отношение к здоровому образу жизни, так как обычные беседы часто не являются результативными в плане сохранения и укрепления здоровья. Программа способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает обучающихся практическими умениями и навыками.

Адресат программы.

Дети от 11 до 17 лет.

11-14 лет – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Заметное развитие в этот период приобретают волевые черты характера подростка - настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Важная особенность этого возраста формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Под влиянием окружающей среды в процессе целенаправленного воспитания происходит формирование

мировоззрения подростков, их нравственных убеждений.

Ведущей деятельностью детей 15-17 лет является учебно-профессиональная.

Укрепляются качества:

целеустремлённость, решительность,

настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Задачей педагога

является поддержка личного мнения и раскрепощение внутреннего творческого потенциала, не мешать выбору воплощения творческих идей и поиску выражения своей индивидуальности и направляти.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объём - 72 часа.

Форма обучения: очно-заочная.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий - 2 по 40 минут с 10-ти минутным отдыхом между занятиями.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые.

Формируются группы учащихся разного возраста. Принимаются все желающие. В

Педагогическая целесообразность.

В процессе освоения программы «Здоровье и экология» закладывается интерес обучающихся к анатомии, физиологии, гигиене, психологии. Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. Обучаясь по данной программе, обучающиеся изучают основы экологии, экологию человека, валеологию, а также экологическую психологию и занимаются творческими и практическими исследованиями, учатся адаптироваться, самостоятельно критически мыслить, грамотно работать с информацией, быть коммуникабельными.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие личности обучающихся посредством приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- изучить основы культуры и экологии питания;
- изучить основы гигиены умственной деятельности школьников;
- формировать умение вести наблюдение за своим здоровьем;
- изучить лекарственные растения своего края, познакомить с их фармакологическими свойствами, правилами сбора и хранения

Развивающие:

- развить позитивное эмоционально-ценностное отношение к здоровью;
- развить у обучающихся познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д;
- развитие навыков анализа и обобщения материала.

Воспитательные:

- воспитать потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за своездоровье, за будущее окружающего мира.

1.3 Планируемые результаты

Предметные:

- обучатся основам культуры и экологии питания;
- обучатся основам гигиены умственной деятельности школьников;

-сформируют умение вести наблюдение за своим здоровьем;
 -изучат лекарственные растения своего края, ознакомятся с их фармакологическими свойствами, правилами сбора и хранения.

Метапредметные:

-разовьют позитивное эмоционально-ценностное отношение к здоровью;
 -разовьют познавательный интерес к наукам биологического направления в частности медицины, гигиены, фитотерапии ;

Личностные:

-сформируют потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.

**1.4. Содержание программы.
 Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Предмет и задачи на учебный год.	3	2	1	Вводное тестирование, устный опрос
2	Культура и экология питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека.	8	4	4	Беседа, опрос, практическая работа
3	Мед и пчёлы.	4	2	2	Беседа, опрос
4	Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости.	8	4	4	Беседа, конкурс плакатов
5	Кожа - зеркало здоровья.	8	4	4	Беседа, практическая работа
6	Лекарство из природы.	7	3	4	Викторина, практическая работа
7	Гигиена умственной деятельности и физического развития школьников	8	4	4	Беседа
8	Основы медицинских и фармакологических знаний.	8	4	4	Викторина, беседа, практическая работа, исслед. работа
9	Эмоции, сердечный ритм и здоровье	4	2	2	Беседа, опрос
10	Экология души	3	2	1	Беседа, опрос

11	Экология и генетика	4	2	2	Беседа, инд задание
11	Другие факторы, влияющие на здоровье человека.	5	2	3	Беседа, опрос
12	Итоговое занятие «Резервы нашего организма».	2	1	1	Итоговый тест
	Итого:	72	36	36	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Общее знакомство с организмом человека. Понятие о здоровье, здоровом образе жизни, культуре здоровья. Наука валеология.

Практика. Демонстрация Видеофильм "Общее знакомство с организмом человека". Рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека.

2. Культура и экология питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»

Теория. Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Как держать процесс старения в узде. Питание и здоровье. Влияние антиоксидантов на наш организм. Что такое диета? Лечебное питание или диетотерапия. Пищевые продукты и питательные вещества. Рациональное питание. Режим питания. Опасность переедания, болезни сытости. Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание. Диетическое питание для больных. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача – диетолога А. А. Покровский.

Практика. Лабораторные работы

1. Определение норм питания.

2. «Составление меню дневного рациона».

3. «Блюда национальной кухни: попытка объяснения вековых традиций»

Демонстрация: Счетчик калорий А.А.Покровского. Таблица по нормам питания. Видеофильм "Пищеварение".

3. Мед и пчёлы

Теория. Изучить продукты пчеловодства. Познакомиться с их химическим составом, физическими свойствами, чтобы полученные знания использовать в исследовательской работе. Применение продуктов пчеловодства в медицине

Практика. Определение примесей в мёде. Рецепты отваров из лекарственных трав, которые в сочетании с медом успешно применяются в домашних условиях. Лечебные свойства продуктов пчеловодства. Познакомиться с народными рецептами пчеловодческой продукции и их применением.

4. Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости

Теория. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Подросток и алкоголь. Влияние на организм. Причины. Курение Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Наркомания, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.

Практика. Пропаганда здорового образа жизни, блицтурнир для учащихся и родителей. Работа со статистическими данными. Выявление курящих подростков. Конкурс плакатов «О вреде табака, алкоголя и наркотиков»

5. Кожа - зеркало здоровья

Теория. Введение в косметологию. История косметологии.

Косметология – наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое лицо и тело.

Косметика Египта. Использование косметических средств, древними греками. «Косметы»

Древнего Рима. Широкое распространение косметики в эпоху Возрождения. Искусство

косметики Франции. Европы, России. Связь косметологии с медициной, биологией, гигиеной. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.

Практика.

1. Изучение сальных и потовых желез кожи.
2. Изучение моющих свойств мыла.
3. Определение типов кожи на разных участках лица и тела.
4. Обнаружение температурной адаптации кожных рецепторов.

6. Лекарство из природы

Теория. Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья. Настои и отвары – водные извлечения из лекарственного сырья. Приготовление их из листьев, цветов, трав; отваров – из грубых частей растений – корней, коры, корневища.

Дикорастущие плоды и ягоды нашей местности, их применение. Состав и применение витаминных чаев. Приготовление лекарственных препаратов из растительного сырья. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Практическая работа «Сбор и первичная обработка лекарственных растений».

Практика. Демонстрация видеофильма «Полная обработка и закладка на хранение лекарственных растений», «Чайная косметология».

7. Гигиена умственной деятельности и физического развития школьников.

Теория. Понятия о биоритмах и работоспособности. Динамика работоспособности. Факторы, вызывающие переутомление. Признаки утомления. Роль сна, рационального режима дня в поддержании высокой работоспособности. Учебный труд – разновидность умственного труда. Приёмы, способствующие повышению продуктивности учебного труда. Развитие наблюдательности, внимания, памяти, творческого воображения и мышления. Эмоция и воля в учебном процессе. Понятие о мотивации. Темперамент и формирование характера. Способности и одаренность. Выбор профессии.

Практика. Лабораторные работы: Расчёт биоритмов. Тест Остберга в модификации профессора С.М. Степановой «Определение типа суточного биоритма»
Развитие утомления.

Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности (теппинг – тест)

8. Основы медицинских знаний.

Теория. Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии человека.

Практика. Лабораторные работы: Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях. Приёмы ухода за больными (измерение температуры, построение температурного графика, использование горчичников и др.).

Исследовательская деятельность: Польза движений в судьбах великих людей всех эпох (полководцы, политики, деятели науки, культуры и др.)

9. Эмоции, стресс, сердечный ритм и здоровье

Теория. Влияние эмоций на здоровье человека. Стресс. Учение Г. Селье о стрессе. Фазы приспособления к стрессу. Дистресс.

Практика. Демонстрация видеофильма «Эмоции человека».

Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

10. Экология души

Теория. Биоэнергоинформационные взаимосвязи человека. Информационно-энергетическое поле Земли и его влияние на человека. Экологическая этика и ее влияние на биополе человека. Влияние космических объектов на здоровье человека. Религиозные секты, их признаки и вредное воздействие на сознание человека.

11. Экология и генетика.

Теория. Злые причуды природы. Хочу добавлю, хочу уберу. "Мини" и "макси" люди.

Поговорим о близнецах

Практика. Работу с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуальному заданию.

12. Другие факторы, влияющие на здоровье человека.

Теория. Комфортность окружающей среды. Экология жилища. Влияние химических моющих средств на здоровье. Вред и польза косметических средств. Влияние растений и животных на самочувствие человека. Ландшафт как фактор здоровья.

Практика. 1. Исследование пыли в жилой квартире.

Альтернативные способы уборки, рецепты которые помогут сделать дом более здоровым!

Состав косметической продукции. Наиболее распространенные косметические вещества.

Органическая и натуральная косметика.

Влияние синтетических моющих средств на организм человека.

13. Подведение итогов.

Практика. Самоисцеление «Резервы нашего организма». Природная способность организма к самоисцелению. Причины блокировки скрытых резервов нашего организма. Механизм самоисцеления. Способы включения наших резервных сил.

Подведение итогов за год.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса: очная форма обучения.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: теоретический (словесный), исследовательский, поисковый, наглядный, практический, игровой, метод коллективного и индивидуального творчества.

1. Теоретический – работа с литературой по изучаемой тематике, использование справочников, определителей растений, анализ используемой литературы.

2. Практический – метод исследований: непосредственное обследование природных объектов, применение и использование на практике полученных ранее знаний, умений и навыков. Природоохранная и общественно-полезная деятельность.

3. Наглядный – метод визуального изучения натуральных природных объектов.

4. Игровой – проведение занятий в игровой форме для повышения познавательной активности обучающихся и интереса к изучаемой теме.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально- групповая и групповая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия:

- естественные или натуральные (гербарии, образцы материалов, живые объекты, и т.п.);
- объёмные (муляжи растений и их плодов, образцы изделий, оборудование для проведения опытов и экспериментов);
- схематические или символические (оформленные стенды, таблицы, схемы, рисунки, плакаты, шаблоны и т.п.);
- иллюстрационные материалы (картины, иллюстрации по теме, слайды, фотоматериалы и др.).

Практическое оборудование: различный инвентарь

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники
- смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы, аудиозаписи и т.д.);

- обучающие темы в электронном виде;
- учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов, сценариев, игр.

Кабинет, столы, стулья, соответствующие возрасту детей, доска для демонстрации наглядных пособий, компьютер, мультимедийное оборудование.

Занятия проводит педагог дополнительного образования, образование - высшее педагогическое.

Дидактический материал.

Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения, методики проведения опытов и экспериментов, и др.);

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы «Здоровье и экология» обеспечивает педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации:

1. Вводное тестирование
2. Практические работы
3. Устный опрос
4. Круглый стол
5. Контрольно-обобщающее занятие .
6. Мониторинг
7. Тестирование по итогам курса (в конце учебного года)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (мониторинг):

Мониторинг освоения образовательной программы дополнительного образования «Здоровье и экология»

Цель:

отслеживание динамики результатов обучения ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы , повышения успеваемости обучающихся.

обеспечение объективной, достоверной и оперативной информации о качестве результатов освоения образовательной программы

Задачи:

Контроль качества образования;

Подбор эффективных методов обучения;

Выявление результатов педагогического процесса;

Получение сведений о личности обучающихся;

Индивидуальный подбор методов и приемов воздействия на каждого обучающегося.

Самоанализ своего педагогического труда.

Сроки проведения.

Входной контроль	Дата проведения: Сентябрь
Промежуточный контроль	Дата проведения: Декабрь
Итоговый контроль	Дата проведения: Май

С целью проверки эффективности развития личностных качеств и исполнительских навыков обучающихся были разработаны ее параметры и критерии.

Исходя из структуры творческих способностей обучающихся, были выделены следующие параметры:

Универсальные учебные действия;

Подготовка по предмету.

Параметру «*универсальные учебные действия*» соответствуют следующие критерии:

- *Мотивация, активная позиция обучающегося* - интерес и потребность к данному виду деятельности, активность самоорганизации и стремление к занятиям, проявляемая активность при достижении целей, эмоциональное участие в процессе обучения, умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью
- *Общее развитие (физическое, эмоциональное)*- наличие общих физических и психологических предпосылок для занятий соответствующим видом деятельности;
- *Работоспособность*- усидчивость, способность сосредоточенно повторять различные упражнения, выполнять все требования педагога на протяжении всего занятия.
- *Умение работать в команде* - наличие коммуникативных навыков как фактора социализации обучающихся, создания благоприятного климата в детском коллективе для более легкого и успешного освоения программы.
- *Умение самостоятельно находить способы решения поставленной задачи* – осознание обучающимися уровня освоения планируемого результата деятельности, приводящее к пониманию своих проблем и тем самым созданию предпосылок для дальнейшего самосовершенствования.

Параметру «*Подготовка по предмету*» соответствуют следующие критерии:

- *Умение быстро переключать внимание, или держать внимание на нужном объекте* – умение находиться в текущем моменте и решать текущие задачи.
- *Умение аргументировать свое мнение, вести диалог и участвовать в дискуссии, отстаивать своё мнение* - умение хорошо запоминать и владеть материалом, что зависит от объема усвоенной учеником информации .

Для проведения мониторинга определены три уровня развития определенных качеств: высокий, средний, низкий.

Высокому уровню (4-5 баллов) соответствуют:

Высокое и четкое проявление параметра, хорошо сформированный навык, глубокое, устойчивое знание предмета;

Средний уровень развития (2-3 балла) характеризуется:

Среднее проявление параметра, навык сформирован, присутствуют знания на среднем уровне, результат не стабильный;

Начальный уровень развития (0-1 балл):

Исследуемый параметр не развит, не выражен или проявляется на низком уровне, редко, навык не сформирован.

В ходе проведения мониторинга применялись следующие методы:

- наблюдение,
- опрос,
- беседа.

2.4. Оценочные материалы.

Оценка полученных знаний и навыков происходит путем применения системы самодиагностики по нескольким направлениям:

1.а) тестирование индивидуальное

Этот вид самодиагностики применяется для закрепления полученных знаний, дается конкретный подбор разноуровневых заданий по 1 или более теме. Тестирование выявляет уровень знаний каждого индивидуально взятого ребенка.

- Выполнены задания в полном объеме - высокий уровень подготовки;
- 2/3 выполнено заданий – средний уровень усвоения материала;
- 1/3 выполнено заданий – низкий уровень усвоения материала.

2. Анкетирование. (Приложение 1).

С помощью анкетирования у детей выясняются более интересные их темы, чему они хотели бы больше посвятить свое время. Анкетирование позволяет выявить интересы ребенка.

3. Индивидуальные беседы.

Позволяют выявить и развить творческую направленность каждого ребенка, помочь самореализовать его идеи.

4. Викторины, конкурсы.

Все это диагностика уровня развития коллектива.

5. Диагностика уровня практической пригодности занятия.

Практика показывает, что формы, подходы, методики оценивания и фиксирования достижений, обучающихся в учреждении дополнительного образования очень разнообразны, их использование зависит от возраста обучающихся и направленности дополнительных образовательных программ, целей и задач педагогической работы, используются различные нецифровые формы оценивания - вербальное выражение оценки (похвала, порицание и пр.) Особую роль играет эмоциональная сторона поведения педагога: его мимика, жесты, модуляция голоса, критическое замечание – все приобретает оценочный смысл.

В объединении проводится педагогическая диагностика *личностных результатов* по опроснику «Личностный рост» М.И.Рожкова. (Приложение 2).

2.5. Список литературы для педагога:

1. Балабанова В.В., Максимцева Т.А. - Биология, экология, здоровый образ жизни. – Волгоград. Учитель – 2001г.
2. Высоцкая М.В.. – Элективные курсы. Экология. - Волгоград. Учитель – 2001г.
3. Величковский Б.Т., Кирпичев В.П., Суравегина Н.Т. – Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие – М. – новая школа – 1997г.
4. Ерёмина О.А.. – Экология и здоровье: викторина для 10х классов. – Биология 1 сентября: газ. – 2001 – № 7.
5. Кузнецов В.Н. – Экология дома: Биология 1 сентября: газ. – 1990 - № 31. 6. Самкова В.А. – Экологический практикум. «Город, в котором я живу». – Биология в коле: журнал – 2001г. - № 5,7. Л.Г. Воронин, Р.Д. Маш. – Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М Просвещение – 1983г.
7. Сивохина И.К. – Питание и здоровье. – М. Медицинская газета – 1990г.

Список литературы для детей:

1. Генкова Л.Л. – Почему это опасно. – М. Просвещение – 1989г. 9. Брайен Д.. – Серьезный разговор – алкоголь. – Москва: Махаон – 1998г.
2. Цуцуми И. – Массаж для красоты и здоровья. – М: Приада-литера – 1994г.

Список сайтов:

Для родителей: <https://adolesmed.szgmu.ru/s/3/> <https://angarsk-gb1.ru/news/6523>
<https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-zdorovya-podrostkov>

Для детей:

<https://www.mc21.ru/articles/pediatrics/2535/>

<https://creator-arseny.site/health/uluchshit-zdorove-podrostka>

Приложение 1

Это важно знать в любом возрасте.

Здоровый образ жизни. Творчество и долголетие.

Золотые правила всех времен и народов. Дискуссия «Парадоксы вашего здоровья»

Причины демографических показателей. Связь здорового, активного образа жизни с долголетием. Семинар «Вы знаете, что могли бы жить дольше лет на десять?»

Вопросы для обсуждения на семинаре.

1. Сколько может жить человек: факты и прогнозы.
2. Старение как процесс.
3. Другие биологические факторы и старение.

4. Окружающая среда и долголетие.

Искусство отдыхать

Что такое утомление и как его предупредить? Усталость - одна из форм утомления. Существует ли лекарство от усталости? Режим дня. Ежедневный отдых. Активный отдых. Гигиена труда. Отдых в праздничные дни и во время каникул.

Лабораторная работа. «Влияние положения тела на результат деятельности».

Демонстрация. Фотографии, рисунки, иллюстрирующие организм здорового, физически и духовно развитого человека. Примерный режим дня для учащихся 8 - 9 кл.

Жизнь в экстремальных условиях. Тропики, пустыня, высокогорье

Оценка климатических условий разных местностей. Практическая работа

«Составление графика зависимости самочувствия людей от дней магнитных бурь.

Выявление территорий, наиболее благоприятных для проживания с точки зрения

климатических условий. Определение понятий “климат” и “погода”. Влияние

климатических факторов на здоровье человека (зональные особенности влияния). Жизнь в экстремальных климатических условиях.

Природная среда - источник инфекционных заболеваний. .

Понятие инфекционных заболеваний, их классификация. Реферативная работа

учащихся по выявлению наиболее распространенных заболеваний в нашем городе.

Выяснение причин заболевания ими человека. История эпидемий. Влияние изменения погоды на здоровье человека.

Вредит ли курение красоте

Никотин и алкоголь - грозные враги красоты. Почему вы курите? Как отвыкнуть от курения? Вредные привычки и их преодоление. Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек.

Анкетирование. Выявление склонностей учащихся к вредным привычкам.

Как вы спите?

Как вы спите: как суслик или как Наполеон? Сколько сна нужно нашему организму? Каждый ли человек способен хорошо спать? Сон и его гигиена. Практическая работа «Совы или жаворонки?»»

Демонстрация Видеофильм "Торможение рефлексов"

Культура питания, как фактор, определяющий красоту и здоровье человека»

Зачем нужны овощи и фрукты

Десять главных фруктов и овощей. Что нужно знать, чтобы овощи и фрукты приносили нам пользу? Антиоксиданты, мешающие развитию таких недугов, находящиеся в овощах и фруктах (яблоки, томаты и др.). Обеспечим свой организм нужными витаминами и микроэлементами. Семь правил домашней диетологии.

Как держать процесс старения в узде.

Предпочитание свежих и замороженных фруктов и овощей консервированным.

Соки, помогающие бороться со старением. Сырые продукты - наибольшие содержатели антиоксидантов. Продукты, содержащие наибольшее количество каротиноидов, бета-каротина и лютеина. Антиоксидантные флавоноиды. Практическая работа. Как правильно сохранить антиоксиданты в приготавливаемых овощах.

Здоровое питание

Питание и здоровье. Значение правильного питания. Худеть? Да, но с умом. Диета без самопожертвования. Принципы рационального питания: умеренность, разнообразие, режим приема пищи. Неполюценное питание. Режим питания школьников. Меню для интеллектуалов. Красота на тарелке. Калории надо подсчитать. Полезные советы здорового питания. Раздельное питание.

Социологический опрос. Цель: Изучение спроса на продукты питания среди учащихся.

Лабораторные работы

1 Определение норм питания.

2 Действие ферментов слюны на крахмал.

Демонстрация. Счетчик калорий А.А.Покровского.

1 Таблица по нормам питания. 2 Видеофильм " Пищеварение".

Влияние антиоксидантов на наш организм.

Антиоксидантные флавоноиды. Практическая работа. Как правильно сохранить антиоксиданты в приготавливаемых овощах.

Что такое диета? Лечебное питание или диетотерапия.

Основные принципы, лежащие в основе построения диет обеспечение потребности в пищевых веществах и энергии. Предусматривание баланса между принимаемой пищей и возможностями организма по ее усвоению. Учетывание местного и общего воздействия пищи на организм. Использование щадящих, тренировочных и разгрузочных рационов. Нетрадиционные представления о рациональном питании. Диета. Примеры диет и их краткий анализ. Подходы к составлению диет с учетом индивидуальных особенностей организма.

Экология питания

Что мы едим?

Состав пищи. Рациональное питание. Ингредиенты пищевых продуктов.

Питательные вещества и добавки. Соотношение питательных веществ в продуктах.

Группы продуктов по основному питательному веществу. Рациональное питание.

Организационная форма: творческая мастерская.

Трансгенные продукты питания - «за» и «против».

Генетически модифицированные продукты питания. Проблемы, связанные с их потреблением. Трансгенные методы. Оценка новых продуктов питания. Примеси, загрязняющие пищу. Нитраты, нитриты, пестициды, соли металлов. Хранение и упаковка продуктов питания. Пищевые добавки и лекарственные препараты. Консерванты, ароматизаторы.

Лабораторные работы

1 Определение качества продуктов питания.

2 О чем рассказала упаковка.

3 Действие солей тяжелых металлов на белки.

4 Определение нитратов и нитритов в питьевой воде.

Пища как источник энергии

Энергетическая ценность пищи. Продукты питания. Пищевые вещества.

Природные пищевые компоненты. Примеси (чужеродные вещества) пищи.

Физиологические нормы и режим питания. Питание и двигательная активность.

Воздействие двигательной активности на организм человека. Нормы питания взрослых людей. Режим питания. Пищевой рацион детей и подростков. Особенности возрастной физиологии детей и подростков. Режим питания подростков. Значение белков, жиров, углеводов в детском питании. Предупреждение гиповитаминозов у детей.

Лабораторные работы

1 Энергозатраты человека при физических нагрузках.

2 Дневной рацион подростков.

Кожа - зеркало здоровья

Лицо - зеркало души

Тип кожи лица и её состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица.

Кожные линии. Способы очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга.

Практическая работа. Определение типа кожи лица и её состояние

Уход за кожей .

Нормальная, сухая, жирная кожа. Кожа смешанного типа. Некоторые дефекты кожи. Юношеские прыщи. Как от них избавиться? Веснушки. Бородавки. Как очистить кожу? Как увлажнять кожу. Как сделать маску? Для каждого лица своя маска!

Косметические средства для молодежи. Самомассаж. Несколько слов о закаливании. Закаливание воздухом, солнцем и водой. Гигиена одежды. Гигиена и мода.

Викторина. Кожа - зеркало здоровья

Лабораторные работы:

1 Изучение сальных и потовых желез кожи.

2 Изучение моющих свойств мыла.

3 Определение типов кожи на разных участках лица и тела.

4 Обнаружение температурной адаптации кожных рецепторов.

Демонстрация. Видеофильм "Кожа". Практическая работа. Приготовление масок для жирной, сухой. Нормальной и проблемной кожи.

Глаза - зеркало души

Как заботиться о своих глазах? Раздражение глаз. Причины раздражения

глаз. Уход за бровями и ресницами. Гимнастика для глаз. Зрение и компьютер.

Упражнения для расслабления глазных мышц после работы за компьютером. Очки.

Валеологический самоанализ. «Какое у тебя зрение?».

Лабораторная работа. Аккомодация глаза.

Демонстрация. Видеофильм «Сенсорные системы».

Нежные губы

Губы – показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Советы по уходу и защите губ.

Мастер – класс. Губная помада и мастерство её нанесения.

Правила ухода за шеей

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи – результат дурных привычек. Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.

Позаботься о руках

Как ухаживать за руками? Что делать, чтобы кожа на руках не трескалась и не пересыхала? Как ухаживать за ногтями? Изменения формы, конфигурации, окраски ногтей могут многое рассказать о состоянии здоровья. Экскурсия в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильном выполнении маникюра.

Весь мир у ваших ног.

Уход за ногами. Потливость ног. Плоскостопие, потертости, мозоли.

Косметические процедуры для ног. Профилактика плоскостопия. Отдых для ступней.

Гимнастические упражнения для ног. Гигиена обуви. Для чего нужна сменная обувь?

Некоторые заболевания ног: отек, потливость, варикозное расширение вен. Ванны, педикюр. Массаж ног. Эпиляция и методы эпиляции.

Практическая работа. Выявление плоскостопия.

Оправа красоты, или о волосах

Как ухаживать за волосами? Ежедневный уход. Как мыть волосы? Как

ополаскивать волосы? Как сушить волосы? Сухие и жирные волосы. Выпадение волос.

Изменение цвета волос: окраска и обесцвечивание. Лабораторная работ. Рецепторы корней волос.

Выбор косметических средств.

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы»

Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с учетом типа и состояния кожи.

Четыре времени года и кожа

Практическое занятие. Состояние рекомендаций по уходу за кожей в зимнее.

Осеннее, летнее и весеннее время года.

Пресс - конференция «Косметология от А до Я» .

Пресс - конференция. Мозговой штурм. Анкетирование. Для учащихся, родителей, учителей.

Основы медицинских знаний.

Предмет и методы гигиены.

Гигиена как профилактическое направление медицины, изучающее влияние факторов природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Санитария как прикладная часть гигиены. Методы и отрасли гигиены, связь гигиены с другими науками. Здоровье человека. Как люди создают себе болезни. Организм как саморегулирующаяся система. Реакция организма как целого на внешние воздействия.

Физическая активность и здоровье

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Роль опорно-двигательной системы в физическом и психическом развитии человека. Роль мышечной активности в жизни человека. Необходимость сочетания умственного и физического труда. Задачи физического воспитания. Физические упражнения, подвижные игры, спорт. Приёмы самоконтроля, выявление нарушений осанки. Приёмы и упражнения, корректирующие осанку. Плоскостопие, его предупреждение и коррекция.

Лабораторные работы: Строение и работа мышц: анализ мышечных движений.

Выявление плоскостопия и недостатков осанки, корректирующие упражнения.

Предупреждение инфекционных заболеваний

Микроорганизмы – возбудители болезней. Защитные силы организма. Учение об иммунитете. Понятия об инфекционных заболеваниях. Условия возникновения эпидемий: инкубационный и острый периоды, выздоровление. Профилактика инфекционных заболеваний (ликвидация источников инфекции, пресечение её передачи, повышение устойчивости организма человека к инфекции). Предупредительные прививки. Наиболее часто встречающиеся инфекции нашего региона, их профилактика. Средства личной гигиены, первая доврачебная помощь, уход за инфекционными больными.

Лабораторные работы. Приёмы дезинфекции и стерилизации, используемые в домашних условиях. Приёмы ухода за больными (измерение температуры, построение температурного графика, использование горчичников и др.).

Травматизм и его профилактика. Охрана здоровья.

Травматизм подростков и юношей, обусловленных психологическими особенностями. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ожоги, обморожения.

Кровотечения, способы остановки капиллярного, венозного, артериального кровотечений. Повязки, обработки ран. Предупреждение травматизма.

Лабораторная работа: Использование кровоостанавливающих и дезинфицирующих средств, наложение шин, теплоизолирующих повязок.

Предупреждение и первая помощь при сердечнососудистых заболеваниях. Строение и функционирование сердечнососудистой системы. Особенности сердечнососудистой системы подростков. Заболевания сердца и сосудов, их предупреждение. Влияние курения и употребления спиртных напитков на сердечнососудистую систему. Тренировка сердца и сосудов.

Лабораторная работа: Измерение частоты пульса и артериального давления до и после физической нагрузки.

Гигиена дыхания

Особенности функционирования органов дыхания. Правильное дыхание.

Гигиеническая оценка микроклимата помещений. Меры первой помощи при отравлении угарным газом и удушье. Поддержание чистоты воздуха. безопасности при работе с ядохимикатами. Вредное влияние курения на органы дыхания. Развитие голосового аппарата. Мутации голоса. Гигиена голоса. Ароматерапия. Тренировка органов дыхания.

Лабораторные опыты: Санитарный анализ воздуха помещений. Дыхательные упражнения.

Гигиена питания

Гигиенические навыки, связанные с приёмом пищи. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления. Меры первой помощи. Гигиеническая оценка питьевой воды. Инфекционные, острые неинфекционные и хронические заболевания органов пищеварения; глистные инвазии. Вредное влияние алкоголя и курения на органы пищеварения. Лабораторная работа: Составление пищевых рационов (с помощью таблиц).

Приложение 2.

Тест-анкета для изучения ориентации обучающихся на здоровый образ жизни(Кукушкин В.С.)

Попытайтесь дать развернутый ответ.

Здоровье — это ...

Здоровый образ жизни — это ...

Перечислите 5—10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.

Перечислите 5—10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.

Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов — максимум, до 1 балла — минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

иметь понимание в семье:

хорошо учиться, получить хорошее образование;

жить без конфликтов;

иметь хорошего, надежного друга (подругу);

иметь материальный достаток;

заниматься спортом;

иметь возможность путешествовать;

быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;

здоровье;

любовь.

5. Какие из трех групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?

а) обязательность, совесть, доброта;

б) общительность, смелость, решительность;

в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.

6. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?

а) да;

б) не всегда;

в) нет.

7. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?

а) да;

б) ответить затрудняюсь;

в) нет.

8. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?

а) да;

б) ответить затрудняюсь;

в) нет.

9. Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?

а) часто;

б) редко;

в) очень редко.

10. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?
- а) да;
 - б) думаю, что нет;
 - в) нет.
11. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?
- а) да;
 - б) когда как;
 - в) нет.
12. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?
- а) да, и имею хорошие результаты;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет,
13. Делаете ли вы физическую зарядку?
- а) да;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет.
14. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ)
- а) да;
 - б) да, но не регулярно;
 - в) нет.
15. Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?
- а) да;
 - б) от случая к случаю;
 - в) нет.
16. Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?
- а) да;
 - б) да, но несущественные;
 - в) нет
17. Как часто вы болеете гриппом, ОРВИ?
- а) не помню, когда болел в последний раз;
 - б) редко (1 раз в год);
 - в) часто, 2-3 раза в год.
18. Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?
- а) очень редко;
 - б) редко (раз в год);
 - в) часто (два-три и более раз в год).
19. Имеете ли вы хронические заболевания?
- а) нет;
 - б) думаю, что да;
 - в) да.
20. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?
- а) не пропускаю;
 - б) редко (раз в полугодие);
 - в) часто (раз в месяц).
21. Курите ли вы?
- а) нет;
 - б) редко;
 - в) да.
22. Употребляете ли вы алкогольные напитки?
- а) нет;
 - б) редко;

в) да.

23. Пробовали ли вы наркотики?

а) нет;

б) однажды;

в) более двух раз.

24. Каков ваш вес?

а) в норме;

б) меньше нормы;

в) избыточный.

Обработка результатов.

При ответе на вопросы № 5—23: пункт а) — оценивается в три балла, б) — оценивается в два балла, в) — оценивается в один балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы № 5— 23 По сумме баллов находится уровень ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.

Баллы Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни

22-24

1— очень низкий

25-28

2— низкий

29-32

3— ниже среднего

33-36

4— чуть ниже среднего

37-40

5— средний

41-44

6— чуть выше среднего

45-48

7— выше среднего

49-52

8— высокий

53-56

9— очень высокий

57-60

10— наивысший

Тест по теме «Здоровье и экология»

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

а) отсутствие болезней

б) нормальное функционирование систем организма

в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития +

г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

а) наследственные

б) социальные +

в) деятельность сети здравоохранения

г) факторы окр. среды

3. Термин экология человека ввели в науку:

а) Тэнсли, Эрлих

б) Парк, Берджес +

- в) Соре, Брюн
 - г) Прохоров, Воронов
4. Вопрос о человеке как о главном объекте экологии был впервые поставлен на конференции в:
- а) Стокгольме +
 - б) Рио-де-Жанейро
 - в) Киото
 - г) Риме
5. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окр. среды называется:
- а) медицинская география
 - б) эпидемиология
 - в) экология человека +
 - г) гигиена
6. Сколько всего существует антропоэкологических аксиом?
- а) 3
 - б) 5
 - в) 7
 - г) 10 +
7. Какого уровня адаптации применительно к человеку не существует?
- а) биологического
 - б) этнического
 - в) социального
 - г) экологического +
8. Главным критерием биологической адаптивности служит:
- а) уровень заболеваемости
 - б) естественный прирост
 - в) акклиматизация
 - г) смертность +
9. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:
- а) адаптация
 - б) коадаптация
 - в) акклиматизация +
 - г) дезадаптация
10. Процесс возникновения болезни в медицинской экологии носит название:
- а) патогенез +
 - б) этиология заболевания
 - в) эпидемический процесс
 - г) инвазия
11. Главной индикаторной группой по степени чувствительности к экологическим факторам являются:
- а) дети +
 - б) подростки
 - в) взрослые
 - г) пенсионеры
12. К какому типу здоровья согласно классификации типов здоровья относится Россия?
- а) постпримитивный
 - б) квазимодерный +
 - в) современный
 - г) постмодерный
13. К постмодерному типу здоровья согласно классификации Прохорова относятся страны:

- а) Япония, Швеция +
- б) Франция, Канада
- в) США, Китай
- г) Австралия, Бразилия

14. В РФ наблюдается следующая закономерность распределения экологического фактора:

- а) ухудшение показателей с севера на юг и с востока на запад
- б) улучшения показателей с севера на юг и с востока на запад +
- в) ухудшение показателей с севера на юг, улучшения с востока на запад
- г) улучшение показателей с севера на юг и с запада на восток

15. Организм, который может не болеть сам, но может переносить болезнь называется:

- а) возбудитель
- в) переносчик инфекции +
- г) зараженный реципиент

16. В эпидемическую триаду не входит

- а) источник
- б) механизм
- в) иммунитет +
- г) восприимчивость

17. Численное выражение готовности к заболеванию при первичном инфицировании каким-либо возбудителем носит название:

- а) контагиозный индекс +
- б) восприимчивость
- в) фактор риска
- г) индекс Рорера

18. Группа заболеваний, не передающихся через переносчика носит название:

- а) аксенозы +
- б) антропонозы
- в) метаксенозы
- г) сапронозы

19. Группа заболеваний, при которой инфекция передаётся через переносчика, имеющего промежуточного хозяина носит название:

- а) зоонозы
- б) аксенозы
- в) сапронозы
- г) метаксенозы +

20. Клещевой энцефалит относится к группе заболеваний:

- а) зоонозы-аксенозы
- б) зоонозы-метаксенозы +
- в) антропонозы-аксенозы
- г) антропонозы-метаксенозы

21. Какие регионы Воронежской области являются очагами бешенства:

- а) Борисоглебский и Рамонский
- б) Борисоглебский и Лискинский
- в) Богучарский и Эртильский
- г) Россошанский и Кантермировский +

22. Одним из основоположников биометеорологии является:

- а) Вернадский
- б) Чижевский +
- в) Воронов
- г) Попов

23. Самый низкий потенциал загрязнения атмосферы (ПЗА) на территории РФ наблюдается в:

- а) Приморский край +

- б) Северный Кавказ
в) Поволжье
г) Западная Сибирь
24. Наиболее грязными городами с экологической точки зрения из нижеперечисленных являются:
- а) Новгород, Липецк
б) Челябинск, Чапаевск +
в) Москва, Псков
г) Тула, Хабаровск
25. Микроэлементозы – это заболевания, вызванные:
- а) недостатком микроэлементов
б) избытком микроэлементом
в) дисбалансом микроэлементов
г) всё вышеперечисленное верно +
26. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:
- а) железо
б) кальций
в) фтор +
г) йод
27. Ускорение темпов роста и развития детей называется:
- а) дистрофия
б) гиподинамия
в) акселерация +
г) гиперактивность
28. Какая из стран характеризуется наибольшим показателем ИРЧП:
- а) Швеция
б) Норвегия +
в) Япония
г) Германия
29. Возникновение врождённых аномалий развития это:
- а) арсениоз
б) терратогенез +
в) гистогенез
г) аллелопатия
30. Индекс Рорера характеризует отношение:
- а) массы тела к объёму тела +
б) роста тела к объёму тела
в) длины конечностей к росту
г) площади относительной поверхности тела к росту

АНКЕТА

по выявлению вредных привычек для обучающихся 5-11 классов.

Класс _____

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы, которые помогут оценить отношение подростков к курению, алкогольным напиткам, наркотическим веществам. Поставь, пожалуйста, «галочку» около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

Как ты считаешь, курение вредно?

да нет не очень не знаю

В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?

до 10 лет 12-13 лет 16-17 лет 10-11 лет 14-15 лет не пробовал
Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?

- не хотелось отсатть от друзей, которые курили
- чтобы понравиться девочке (мальчику)
- из любопытства
- чтобы почувствовать себя взрослее
- чтобы легче было общаться
- заставили старшие ребята
- другое

Если куришь в настоящее время, то как много?

- много (сколько штук в день?) ___
- средне (сколько штук в день?) ___
- очень редко (сколько штук в день и как редко?) ___
- мало (сколько штук в день?) ___
- не курю

В каких местах ребята обычно курят?

дома на улице, во дворе в школе, около школы другое

Знают ли родители, что ты куришь или пробовал курить?

знают не знают не курю

Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?

да нет точно не уверен все зависит от количества

В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал спиртные напитки?

до 10 лет 10-11 лет 12-13 лет 14-15 лет 16-17 лет не пробовал

Как часто тебе случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время?

- только на праздники
- очень редко (до 5 раз в год)
- 1-2-3 раза в месяц
- в среднем 1 раз в неделю
- другое _____
- не употребляю

Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь?

Пиво вино водку другое не употребляю

Знаешь ли ты, что пиво – такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?

Да нет

Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?

- так принято в семье
- за компанию с товарищами
- из любопытства
- просто так, от нечего делать
- после каких-то неприятностей
- другое _____

Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсиманические средства?

Нет да (что именно?) _____

Случается ли тебе в настоящее время употреблять какие-либо наркотические или токсиманические средства?

Нет да (что именно?) _____

Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?

- на уроках по разным предметам
- из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих
- на специальных занятиях в школе
- читал

- смотрел по телевизору
- по собственному опыту
- говорили родители
- другое _____

О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?

- о влиянии алкоголя на организм человека
- о влиянии курения на организм человека
- как исправить плохое настроение
- об опасности употребления наркотических веществ
- как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется
- как стать «душой» компании
- другое

Тест О. Остберга в модификации С. И. Степановой Определение типа суточного биоритма по тесту Остберга

Методика выполнения работы. Прежде чем ответить на вопрос, прочтите его очень внимательно. Ответьте, пожалуйста, на все вопросы. Отвечайте на вопросы, не нарушая предложенной последовательности. На каждый вопрос необходимо отвечать независимо от ответа на другие вопросы. Для каждого вопроса предлагается на выбор несколько ответов. Отметьте только один из них. На каждый вопрос старайтесь отвечать с максимальной откровенностью. Результаты ответов заносите в бланк ответов. Подсчитайте общую сумму баллов за тест и определите свой биоритмологический тип.

Указание: выберите один вариант ответа.

1. Когда бы вы предпочли вставать, если бы были свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались при этом исключительно личными желаниями (часы): а) 12.01–13.00; б) 10.46–12.00; в) 8.16–10.45; г) 6.46–8.15; д) 5.00–6.45.
2. Когда бы вы предпочли ложиться спать, если бы планировали свое время свободно и руководствовались бы при этом исключительно личными желаниями: а) 1.31–3.00; б) 00.16–1.30; в) 21.31–00.15; г) 20.46–21.30; д) 20.00–20.45.
3. Как велика ваша потребность в будильнике, если утром вам необходимо встать в точно определенное время: а) будильник мне абсолютно необходим; б) потребность в будильнике довольно сильная; в) в отдельных случаях; г) совершенно нет потребности.
4. Если бы вам пришлось готовиться к сдаче экзаменов в условиях жесткого лимита времени и использовать для занятий ночь (23–2 ч), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время: а) работа была бы высокоэффективной; б) достаточно эффективной; в) была бы некоторая польза; г) абсолютно бесполезной, совершенно не мог бы работать.
5. Легко ли вам вставать утром в обычных условиях: а) очень трудно; б) довольно трудно; в) довольно легко; г) очень легко.
6. Чувствуете ли вы себя полностью проснувшимся в первые 30 мин после подъема: а) очень большая сонливость; б) есть небольшая сонливость; в) довольно ясная голова; г) полная ясность мысли.
7. Каков ваш аппетит в первые 30 мин после подъема: а) аппетита совершенно нет; б) аппетит снижен; в) довольно хороший аппетит; г) прекрасный аппетит.

8. Если бы вам пришлось готовиться к экзаменам в условиях жесткого лимита времени и использовать для подготовки раннее утро (4–7 ч), насколько продуктивной была бы ваша работа в это время: а) абсолютно бесполезной, совершенно не мог бы работать; б) была бы некоторая польза; в) работа была бы достаточно эффективной; г) работа была бы высокоэффективной.
9. Чувствуете ли вы физическую усталость в первые 30 мин после подъема: а) очень большая вялость (вплоть до полной разбитости); б) небольшая вялость; в) незначительная бодрость; г) полная бодрость.
10. Если ваш следующий день свободен от работы, когда вы ляжете спать: а) на 3–4 ч позже; б) на 1–2 ч позже; в) позже на 1 ч и менее; г) не позже, чем обычно.
11. Легко ли вы засыпаете в обычных условиях: а) очень трудно; б) довольно трудно; в) довольно легко; г) очень легко.
12. Вы решили укрепить свое здоровье с помощью физической культуры. Ваш друг предложил заниматься вместе по 1 ч два раза в неделю. Для вашего друга лучше всего это делать от 7 до 8 ч утра. Является ли этот период наилучшим и для вас: а) мне было бы очень трудно; б) мне было бы трудно; в) я был бы в довольно хорошем состоянии; г) в это время я бы находился в хорошей форме – 4 балла.
13. Когда вы вечером чувствуете себя настолько усталым, что должны лечь спать (часы): а) 2.01–3.00; б) 00.46–2.00; в) 22.16–00.45; г) 21.01–22.15; д) 20.00–21.00.
14. При выполнении двухчасовой работы, требующей от вас полной мобилизации умственных сил, какой из предлагаемых периодов вы бы выбрали для этой работы, если бы были совершенно свободны в выборе своего распорядка дня и руководствовались при этом исключительно личными желаниями: а) 19.00–21.00; б) 15.00–17.00; в) 13.00–15.00; г) 11.00–13.00; д) 8.00–10.00.
15. Как велика ваша усталость к 23 ч: б) я слегка устаю; в) я заметно устаю; д) я очень устаю; ж) я совершенно не устаю.
16. По какой-то причине вам пришлось лечь спать на несколько часов позже, чем обычно. На следующее утро нет необходимости вставать в определенное время. Какой из четырех предлагаемых вариантов вам больше всего подходит: а) я проснусь позже, чем обычно; б) я проснусь в обычное время и снова засну; в) я проснусь в обычное время и буду дремать; г) я проснусь в обычное время и больше не усну.
17. Вы должны дежурить ночью с 4 до 6 ч. Следующий день у вас свободен. Какой из четырех предлагаемых вариантов будет для вас наиболее приемлем: а) спать я буду только после ночного дежурства; б) перед дежурством я вздремну, а после дежурства лягу спать; в) перед дежурством я хорошо высплюсь, а после дежурства еще подремлю; г) я полностью высплюсь перед дежурством.
18. Вы должны в течение 2 ч выполнять тяжелую физическую работу. Какое время вы выберете для этого, если будете полностью свободны в планировании своего распорядка дня и сможете руководствоваться исключительно личными желаниями (часы): а) 19.00–21.00; б) 15.00–17.00; в) 11.00–13.00; г) 8.00–10.00.

19. Вы решили всерьез заняться спортом. Ваш друг предлагает тренироваться вместе два раза в неделю по 1 ч, лучшее время для него – 22–23 ч. Насколько благоприятным, судя по самочувствию, было бы это время для вас: а) да, я был бы в хорошей форме; б) я был бы в приемлемой форме; в) я был бы в плохой форме; г) в это время я бы совсем не мог тренироваться.

20. В котором часу вы предпочитали вставать в детстве во время летних каникул, когда час подъема выбирался исключительно по вашему личному желанию (часы): а) 10.46–12.00; б) 9.46–10.45; в) 7.46–9.45; г) 6.46–7.45; д) 5.00–6.45.

21. Представьте себе, что вы можете свободно выбирать свое рабочее время, ваша работа интересна и удовлетворяет вас. Выберите время, когда эффективность вашей работы была бы наивысшей (часы): а) 21.01–5.00; б) 16.01–21.00; в) 10.01–16.00; г) 8.01–10.00; д) 5.01–8.00.

22. В какое время суток вы полностью достигаете «вершины» своей трудовой деятельности (часы): а) 17.01–4.00; б) 14.01–17.00; в) 9.01–14.00; г) 8.01–9.00; д) 4.01–8.00.

23. Иногда приходится слышать о людях утреннего и вечернего типов. К какому из этих типов вы относите себя: б) скорее к вечернему, чем к утреннему; г) скорее к утреннему, чем к вечернему; е) четко к утреннему; ж) четко к вечернему.

Обработка результатов: за ответ «а» – 1 балл, «б» – 2 балла, «в» – 3 балла, «г» – 4 балла, «д» – 5 баллов, «е» – 6 баллов, «ж» – 0 баллов.

Оцените полученный результат: подсчитайте сумму баллов. Более 92 баллов – четко выраженный утренний тип; 77–91 – слабо выраженный утренний тип; 58–76 – аритмичный тип; 42–57 – слабо выраженный вечерний тип; ниже 41 – четко выраженный вечерний тип.

Сумма баллов – _____. Хронотип – _____

6. Оцените висцеральные признаки суточного хронотипа человека (тест Г. Хольдебранта). У здорового испытуемого в условиях основного обмена определяются за 1 мин частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД). Показатель ЧСС делят на показатель ЧД с точностью до 0,1. Оценка результата: 4,0–5,0 – «аритмик», более 5,0 – «жаворонок», меньше 4,0 – к «совам».

ЧСС/ЧД= _____ Хронотип – _____

Балл _____ Дата проверки _____ Преподаватель _____

Приложение 2

Методика для изучения социализированности личности обучающегося (М.И.Рожков)

Цель: Выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся.

Ход проведения: обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда
- 3 – почти всегда
- 2 – иногда
- 1 – очень редко
- 0 – никогда

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда нужно чем-то отличаться о других
3. За что бы я ни взялся, добиваюсь успеха
4. Я умею прощать людей
5. Я стремлюсь поступать так же, как и мои товарищи
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав
8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю
12. Мне нравится помогать другим
13. Мне хочется, чтобы со мною дружили все
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать
16. переживаю неприятности других как свои
17. стремлюсь не ссориться с товарищами
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	12	14	15
16	17	18	19	20

Обработка данных:

1. Среднюю оценку социальной адаптированности обучающиеся получают при сложении всех оценок первой строчки и деления этой суммы на пять
2. Оценка автономности высчитывается по второй строчке
3. Оценка социальной активности – по третьей строчке
4. Оценка нравственности (приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности) оценивается по четвертой строчке.
5. Если получаемый результат больше 3 баллов, то можно говорить о высокой степени социализированности ребенка. Если меньше трех, но больше двух – средняя степень развитости социальных качеств.

Если меньше 2 баллов, то можно предположить, что обучающийся или группа обучающихся имеет низкий уровень социальной адаптированности.