

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 48 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
учителей начального
общего образования
Протокол № 4 от 29.08.2024г.
Руководитель ШМО
 Федченко В.Е.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 А.Ю.Крижевская

«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
ШКОЛА № 48
ГОРЛОВКА
ГБОУ
ШКОЛА № 48
ГОРЛОВКА
Е.О.Сидоренко
Приказ от 29.08.2024 № 258



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВАЛЕОЛОГИЯ»**

для 5-7 классов

Рабочую программу составила
Белодед Л.П., учитель биологии

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона «Об образовании» Р.Ф. , в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного *приказом № 1089 Министерства образования России от 05.03 2004 г.* и авторской программы А.С.Адылханова и К.А. Жанабердиева.

НИИ физиологии детей и подростков Российской Федерации установлено, что если учащиеся 1 класса имеют физиологические отклонения в здоровье до 30%, то эти отклонения к 10 - 11 классу достигают 80 - 85%. Синдром "школьной тревожности" отмечается у 67% школьников и выражается в агрессивности, депрессии, деструктивных и других реакциях. Вследствие чего у школьников снижается сопротивляемость организма, страдает иммунная система, чем и обусловлена повышенная заболеваемость детей.

Среди школьников широко распространено табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, безнравственное поведение и т.д.

Исследования, проведенные Национальным Центром проблем формирования здорового образа жизни, показали, что более 40% подростков курят, до 39% - эпизодически употребляют алкоголь, до 17% - пробовали наркотические и токсические вещества, до 23% - вступают в ранние половые контакты. В связи с этим в десятки раз возросло количество инфекций, передаваемых половым путем. Число аборт среди несовершеннолетних остается на высоком уровне.

Основной причиной ухудшения состояния здоровья детей и молодежи и резкого снижения морально-духовного состояния учащихся является низкая санитарная культура, отсутствие элементарных гигиенических навыков, безответственное отношение к своему здоровью. Нездоровый образ жизни воспринимается как нормальное поведение. Как ни парадоксально при таком неблагополучии в семьях и на всех уровнях воспитания и обучения детей и молодежи отсутствуют должное гигиеническое обучение, выработка навыков в соблюдении здорового образа жизни, снижена мотивация к адекватному поведению.

В условиях перехода к рыночной экономике и многоукладной медицине значение и соблюдение профилактических мер по формированию здорового образа жизни является главным атрибутом в сохранении здоровья.

По данным экспертов Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье населения на 49-50% зависит от образа жизни человека, т.е. от отношения его к собственному здоровью, на 17 - 20% от состояния окружающей среды, на 18 - 22% - от наследственности и только на 8-10% наше здоровье зависит от уровня развития здравоохранения.

В предупреждении заболеваний и стимулировании здорового образа жизни детей и подростков значительная роль принадлежит школе. Бесспорно, что основа здорового образа жизни, выработка потребности в соблюдении его норм и правил необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте в период воспитания и обучения в школе. Именно в школьном возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности.

Как показывает международный опыт, чтобы достичь успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, необходимо в значительной степени повысить ответственность учащихся за свое здоровье. Привитие школьникам навыков личной гигиены, всех аспектов валеологии будет способствовать повышению медико-гигиенических знаний, предупреждению заболеваний, травматизма, отравлений организма, предупреждению близорукости и нарушения осанки, различных инфекционных заболеваний.

Приобретенные школьниками гигиенические знания по формированию здорового образа жизни станут надежной опорой в сохранении здоровья будущих граждан. С этих позиций воспитание и обучение по программе "Валеология" приобретает актуальную, социальную значимость, требует активной стратегии формирования здорового образа жизни школьников".

Наука "Валеология" изучает принципы и механизмы "как быть здоровым". Валеология объясняет, что такое здоровье, каковы его компоненты, дает определение гомеостазу и адаптации организма как физиологическим процессам, обеспечивающим здоровье; объясняет, как здоровье переходит в донозологическое, преморбидное состояние и далее - в болезнь. Валеология изучает факторы риска, разрушающие здоровье, способы восстановления здоровья, его реабилитации, укрепления и наращивания.

Наука "Валеология" подробно объясняет, как можно сохранить и укрепить здоровье. Объектом валеологии является: во-первых: здоровый человек; во-вторых: все его окружение и факторы, действующие на здоровье; в третьих: причины возникновения болезней, механизмы возврата организма к состоянию здоровья.

Здоровье человека складывается из трех основных составляющих: структурно-функциональной, физико-химической и психо-эмоциональной.

Предмет изучения валеологии - человек. Изучение включает знание анатомических и физиологических сторон вопроса, механизмов адаптации, защитно-приспособительные барьеры. Валеология охватывает феномен человека с общих позиций: физических, психических, антропологических, экологических и других сторон. Человек рассматривается как элемент общества, системы, как индивидуальный носитель этических и эстетических принципов. Именно такой комплексный подход дает возможность охарактеризовать основное его свойство - здоровье. Поскольку жизнь не только человека, но и любого организма есть взаимодействие с окружающей средой, валеология ставит своей задачей изучение ее влияния на организм человека.

Здоровый образ жизни - это комплекс профилактических мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья.

Приоритетная **цель** формирования здорового образа жизни - **выработка у детей и молодежи понятий, навыков и мотивации здорового образа жизни в соответствии с возрастными особенностями.**

Основными задачами формирования здорового образа жизни являются:

- обучение методам ведения здорового образа жизни;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- выработка основных гигиенических навыков;
- ознакомление с основными видами современных заболеваний и мерами их профилактики.

Программа "Валеология" по формированию здорового образа жизни стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования: развития физически - и духовно-нравственной здоровой личности.

Формирование здорового образа жизни в основной школе направлено на формирование мотивации, закрепление приобретенных в начальной школе навыков ведения здорового образа жизни в виде гигиенических привычек и стереотипов жизнедеятельности, на осознание ценности собственного здоровья как богатства общества. Педагогическая задача в основной школе заключается в создании на уроках такой среды, которая способствовала бы познанию учащимися своих физических, физиологических, психологических особенностей, характера межличностных отношений и особенностей своего поведения. Необходимо создать возможность свободного творческого поиска решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, проведения валеологического самоанализа и внесения целесообразных коррекций в собственный образ жизни.

Учащиеся основной ступени школы будут изучать валеологию как науку о здоровье, здоровье сберегающих факторах и основных факторах, влияющих на здоровье; основных психологических аспектах; основах репродуктивного здоровья и др.

Программа по валеологии предусматривает изучение причин, последствий и профилактику различных заболеваний, мер укрепления собственного здоровья. Учащиеся должны научиться адаптировать организм к изменяющимся условиям жизни, рассчитывать собственные биоритмы, предупреждать заболевания, оказывать доврачебную помощь.

Программа "Валеология" представляет собой единый целостный курс, построенный на основе принципов развивающего и воспитывающего характера обучения, систематичности, преемственности.

Целью программы "Валеология" является формирование основ здорового образа жизни и принципов валеологии, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

Задачами программы:

- формирование у учащихся научного мировоззрения о здоровом образе жизни;
- выработка мотивации здорового образа жизни;
- повышение физического развития учащихся;
- формирование элементарных гигиенических навыков ведения здорового образа жизни;
- предупреждение инфекционных заболеваний среди учащихся;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- формирование негативного отношения к табакокурению, алкоголю, наркотическим, токсическим и другим вредным веществам.

Содержание программы "Валеология" предусматривает изучение основ здорового образа жизни, а структура определяется соответственно возрастными особенностями учащихся и уровнями их развития. Привитие школьникам навыков личной гигиены способствует повышению общей и санитарно-гигиенической культуры, профилактике травматизма, близорукости, нарушений осанки и др. заболеваний.

Программа формирования здорового образа жизни "Валеология" направлена на выполнение следующих основных принципов:

- научности (предоставляются только научно доказанные факты, явления, результаты, последствия);
- систематичности и непрерывности валеологического образования;
- единства анатомических, физиологических, психологических начал в формировании здорового образа жизни учащихся;
- формирования ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- целенаправленной, наступательной борьбы с курением, употреблением наркотических и токсических веществ, разъяснения их вреда для здоровья растущего организма;
- формирования у учащихся стойких мотиваций к ведению здорового образа жизни и учета нравственно-духовных ценностей;
- учета возрастных особенностей школьников.

Объем учебной нагрузки по программе: 5-8 классы - 34 часа, 1 раз в неделю;

В программе "Валеология" обучение и воспитание направлено на ознакомление учащихся не с отдельно взятым направлением, а с комплексом знаний, обеспечивающих овладение гигиеническими основами формирования здорового образа жизни. В программе тематика учебного материала усложняется и углубляется из класса в класс.

Программа состоит из следующих структурных компонентов:

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарно-тематическое планирование
5. Требования к уровням подготовки учащихся.

Основная тематика программы "Валеология" для 5-7 классов:

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Гигиена - основа сохранения здоровья.
3. Организм человека.
4. Основа здоровья - физическая культура, двигательная активность,

закаливание.

5. Рациональное питание.

6. Профилактика инфекционных заболеваний.

7. Профилактика соматических заболеваний.

8. Профилактика травматизма и отравлений организма.

9. Вредные привычки.

10. Нравственно-половое воспитание.

11. Психическое здоровье.

12. Конфликты и здоровье.

13. Экология и здоровье.

14. Нетрадиционные методы оздоровления.

15. СПИД и ИППП.

Формы организации образовательного процесса: Различные формы и виды уроков (лекция, беседа, дидактическая игра, киноурок, урок - экскурсия, урок - семинар и т.д.)

Технологии обучения, применяемые в процессе обучения:

- творческая мастерская;
- игры;
- информационно – коммуникативные технологии;

Формы контроля, используемые в процессе обучения:

- самостоятельные работы;
- тестирование.
- исследовательская работа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

Валеология - наука о здоровье (2 часа).

Определение цели и задач валеологии. История возникновения валеологии. Отечественные и зарубежные основоположники валеологии. Валеология - основа здорового образа жизни. Определение здорового образа жизни. Аспекты ЗОЖ и их обоснование.

Демонстрация портретов ученых-валеологов, физиологов.

Организм человека (4 часа).

Понятие о пищеварительной системе человека. Органы пищеварения: ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник. Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, колит) и их профилактика.

Печень, ее строение и функции. Заболевания печени. Предупреждение болезней печени. Поджелудочная железа.

Демонстрация таблицы "Органы пищеварения", муляжа, модели органов пищеварения.

Практическая работа. Пищеварительная система.

Гигиена - основа сохранения здоровья (4 часа).

Антропометрические показатели роста и развития организма. Определение данных физического развития (рост, масса тела, окружность головы и груди, динамометрия, спирометрия). Составление паспорта здоровья школьника. Физические показатели организма. Личная гигиена. Основные требования гигиены помещения. Режим дня. Факторы, разрушающие здоровье. Соблюдение режима дня: учебы, труда, отдыха, сна.

Демонстрация таблицы показателей роста и развития физического развития организма.

Практическая работа. Составление паспорта здоровья. Составления режима дня для учащегося.

Физическая культура, двигательная активность и закаливание (3 часа).

Влияние физической активности на работу сердца и органов дыхания. Показатели сердечной деятельности у тренированных и нетренированных школьников. Давление крови в сосудах в норме, при нагрузке и т.д. Число сердечных сокращений в норме и при нагрузке. Основные правила дыхания. Число дыхания в минуту и величина дыхательного объема. Жизненная емкость легких. Дыхательная гимнастика. Гиподинамия и роль физической культуры в ее профилактике.

Демонстрация таблиц, схем, спирометра, монометра.

Практическая работа. Измерение пульса. Определение ЖЕЛ.

Правильное питание - основа здоровья (3 часа).

Влияние полноценного питания на развитие и жизнедеятельность растущего организма. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли, витамины и их значение. Содержание питательных веществ в различных продуктах питания. Концентрированные продукты: сахар, жиры, белки. Концентраты растительного происхождения: сахар, сухофрукты, мед; масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное, соевое и др.); белки (орехи, семечки). Концентраты животного происхождения: жиры (сливочное масло, сметана, сало); белки (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба, птица).

Демонстрация таблицы "Питательные вещества".

Практическая работа. Составление меню питания на один день.

Профилактика травматизма и отравлений (2 часа).

Виды школьного травматизма. Растяжения и разрывы связочного аппарата. Переломы костей. Ожоги и переохлаждение. Доврачебная помощь при различных травмах. Наложение повязок. Способы и методы остановки кровотечения. Наложение фиксирующих повязок и шин.

Основные правила иммобилизации и переноски пострадавшего.

Демонстрация техники наложения фиксирующих повязок и шин.

Практическая работа. Техника оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата.

Вредные привычки (2 часа).

Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ. История возникновения наркотиков и виноделия. Первые наркотики. Причины пристрастия к вредным привычкам. Последствия привыкания. Влияние вредных веществ на организм. Преступные действия, провоцируемые алкоголем и наркотиками.

Демонстрация таблицы, плакатов о вреде курения и алкоголя.

Практическая работа. Встреча со специалистами, врачами.

Инфекционные заболевания (3 часа).

Понятие о микробах. Основные виды микробов. Способы питания и размножения микробов. Пути передачи инфекции: контактно-бытовой, пищевой, воздушно-капельный, водный. Первые признаки инфекционных заболеваний: повышение температуры, озноб, рвота, недомогание, слабость, высыпание на коже, расстройство кишечника. Меры профилактики кишечных инфекций. Дизентерия. Соблюдение правил личной и общественной гигиены

Демонстрация таблицы, плакатов об инфекционных болезнях.

Практическая работа. Меры профилактики дизентерии.

Нравственно-половое воспитание (2 часа).

Основы нравственно-полового воспитания. Потребность в дружбе и дружеских отношениях. Влюбленность и любовь. Чистота и верность отношений. Гармония двух начал. Неадекватное морально-нравственное поведение. Гигиена девочек. Гигиена мальчиков (раздельное обучение).

Психическое здоровье (2 часа).

Профилактика "школьной тревожности". Признаки и симптомы "школьной тревожности". Мотивация и ответственность к собственному здоровью. Психоэмоциональная разгрузка.

Демонстрация видеофильма.

Практическая работа. Ролевая игра "Я боюсь..."

Конфликт и здоровье (2 часа).

Понятие о межличностном конфликте. Понятия: "регулирование конфликта", "самосознание", "самооценка". Формы взаимоуважения.

Практическая работа. Ролевая игра "Определение типа конфликта и пути выхода из него".

Окружающая среда и здоровье (2 часа).

Экологическое неблагополучие окружающей среды. Взаимодействие организма с окружающей средой. Пестициды в сельском хозяйстве и их отрицательное влияние на здоровье. Содержание пестицидов в овощах и фруктах. Признаки отравления пестицидами и другими химикатами. Меры профилактики отравления пестицидами и способы их предупреждения. Экологически чистые продукты.

Демонстрация овощей и фруктов, содержащих пестициды.

Практическая работа. Способы определения наличия пестицидов в овощах и фруктах.

СПИД и ИППП (2 часа).

Понятие "ВИЧ-инфекция". Пути передачи инфекции. Способы профилактики ВИЧ-инфекции. Признаки СПИД/ВИЧ-инфекций.

Демонстрация видеофильма об основных мерах профилактики СПИДа.

Практическая работа. Сочинение "Эпидемия СПИДа".

Итоговое занятие (1 час).

6 класс (34 часа, 1 раз в неделю)

Понятие "Здоровье" (3 часа).

Определение здоровья, методы сохранения и укрепления здоровья. Причины, проявление, признаки и течение болезни. Понятие "предболезнь". Диагностика "предболезни". Понятие о первичной профилактике. Меры и способы первичной профилактики. Понятие "факторы риска". Аспекты ЗОЖ: физические, психические, социальные.

Демонстрация видеофильма "Факторы риска".

Практическая работа. Составление паспорта здоровья. Тесты для определения здоровья.

Организм человека (2 часа).

Органы выделения: кожа, легкие, почки и мочевыделительная система. Значение органов выделения для организма. Кожный барьер. Терморегуляция. Понятие "нормальная температура тела". Температура различных участков тела.

Демонстрация таблиц "Органы выделения", "Строение почки".

Практическая работа. Уход за кожей. Гигиенические правила. Измерение температуры тела.

Гигиена - основа сохранения здоровья (3 часа).

Общественная гигиена. Понятие, цели и задачи общественной гигиены. Гигиенические требования к почве, воде, атмосферному воздуху. Предельно допустимые концентрации. Санитарно - эпидемиологические службы и их деятельность по контролю за общественной гигиеной на производстве, в сельском хозяйстве, в быту, общественных местах и т.д. Экскурсия в лабораторию СЭС.

Физическая культура, двигательный режим, закаливание – основа здоровья (3 часа).

Оптимальный двигательный режим как профилактика гиподинамии. Воздействие физической культуры на состояние опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной систем, на состав крови; содержание в ней кислорода, холестерина, сахара и т.д. Влияние физической культуры на умственную деятельность и общее физическое состояние. Основные правила закаливания: постепенность, систематичность, индивидуальность. Правила и методы закаливающих процедур. Соблюдение температурных параметров. Подвижные национальные игры.

Демонстрация фильмов о закаливании организма человека.

Практическая работа. Сопоставление параметров тренированного и нетренированного человека.

Рациональное питание (2 часа).

Валеология питания. Основные вопросы валеологии питания. Питательные вещества. Калорийность пищи. Нормы потребления основных питательных веществ. Нормальная масса тела. Витамины. Минеральные вещества. Пищевые волокна и другие вещества. Правила питания. Йододефицит организма, его последствия. Профилактические меры.

Демонстрация таблицы, схемы питательных веществ.

Практическая работа. Составление меню питания на весь день с учетом использования энергетических затрат.

Профилактика травматизма и отравлений (3 часа).

Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Раны. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала. Проникновение инородных тел в гортань, глаз, ротовую полость, уши, мягкие ткани и т.д. Оказание первой помощи. Химические и термические ожоги и первая помощь. Отравления бытовым и угарным газами, химическими веществами, медикаментами и др. Оказание первой помощи.

Демонстрация таблицы "Виды кровотечений".

Практическая работа. Занятия по обучению перевязке ран (дисмургия) и остановке кровотечения.

Вредные привычки (3 часа).

Курение, алкоголь, наркотические и токсические вещества - ведущие "факторы риска". Конвенция ВОЗ по проблеме табакокурения. Влияние никотина, алкоголя и токсических веществ на организм человека. Причины привыкания к токсическим веществам. Последствия курения, приема алкоголя, наркотических и токсических веществ. Лекарственная токсикомания. Болезни, обусловленные вредными привычками. Меры предупреждения. Способы и профилактические меры предотвращения болезненных пристрастий.

Демонстрация видеофильмов о вреде курения, алкоголя.

Практическая работа. Сочинение "Вред курения".

Инфекционные заболевания (3 часа).

Распространенные инфекционные заболевания: вирусный гепатит, его разновидности. Меры профилактики. Туберкулез и его типы. Поражение органов. Особые свойства жизнедеятельности туберкулезных бактерий "Коха". Основные признаки туберкулеза. Профилактические меры. Вакцинация и ревакцинация. Сроки и значение. Клещевой энцефалит, бешенство. Источники инфекции и способы заражения. Профилактические меры.

Демонстрация рисунков и таблицы "Туберкулез".

Практическая работа. Составление схемы "Профилактика инфекционных заболеваний".

Гигиена и валеология пола (3 часа).

Анатомия и физиология пола человека. Биологическое развитие половой функции. Половое созревание юноши. Поллюции. Половое созревание девушки. Менструации. Гигиена девочки. Гигиена мальчика.

Практическая работа. Гигиена девочки и мальчика (раздельное обучение).

Психическое здоровье (3 часа).

Психологическое благополучие и психическая устойчивость как составные части здоровья человека. Изучение мотивационных основ своего поведения, связанного с сохранением и укреплением психики. Эмоции как реакция психики на внешние воздействия. Классификация эмоций: положительные и отрицательные. Профилактика эмоционального стресса.

Практическая работа. Определение собственного эмоционального состояния.

Определение видов эмоций, влияющих на поведение учащихся.

Конфликт и здоровье (1 час).

Конфликтные ситуации и как их избежать, нивелировать. Общение. Оценка индивидуальных особенностей личности. Формирование устойчивых положительных эмоций, доброжелательных взаимоотношений. Коммуникабельность.

Практическая работа. Ролевая игра "Как избежать конфликтной ситуации".

Экология и здоровье (2 часа).

Приспособляемость организма к окружающей среде. Особенности действия вредных факторов, свойств атмосферного воздуха на организм человека. Радиация. Радиационный фон и его контроль. Профилактические меры. Мероприятия по предупреждению влияния вредных факторов на здоровье человека.

Демонстрация схемы зараженности местности радиацией. Строение дозиметра.

Практическая работа. Заполнение таблицы "Факторы окружающей среды и их вредное воздействие на организм человека".

СПИД и ИППП (2 часа).

СПИД и ВИЧ инфекция – источники заражения, пути передачи. Риск заражения. СПИД и наркотики. Ответственное поведение. ИППП - инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о венерических болезнях. Источники и пути заражения.

Демонстрация карты распространения СПИДа в мире.

Практическая работа. Диспут "СПИД - чума XXI века"

Итоговое занятие (1 час).

7 класс (34 часа, 1 раз в неделю)

Учение о валеологии (2 часа).

Валеология - комплекс знаний о здоровье. Его практическое применение в профилактике заболеваний по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Индивидуальная и социальная валеология. Человек как биологическая и социальная личность. Валеология - основа здорового образа жизни.

Здоровье и болезнь (3 часа)

Определения "здоровье", "болезнь". Болезнь как новое качество жизнедеятельности организма. Различные причины болезни: микроорганизмы, вредные вещества, несчастные случаи, нарушения обмена веществ, нарушения регуляции и повреждение наследственного материала. Закономерности течения болезни. Защитные механизмы организма. Приспособительные и резервные возможности организма. Регенерация клеток, тканей, органов и восстановление жизнедеятельности. Защитные рефлексy.

Практическая работа. Защитный механизм организма человека против болезни.

Стресс и здоровье (2 часа).

Характеристика механизма стресса, видов стресса, стадии развития стресса. Стресс - враг, стресс - друг. Профилактика эмоционального стресса. Стрессовые ситуации, их разрешение. Самопознание. Самореализация. Разрешение противоречий.

Практическая работа. Психологический тест Айзенка.

Организм человека (3 часа).

Внешний и внутренний барьеры. Кожный барьер. Барьеры верхних дыхательных путей и легких. Барьеры желудочно-кишечного тракта. Виды барьеров. Механизмы "внутреннего доктора" - воспаление, повышение температуры, иммунитет. Иммунная система, ее значение для организма.

Практическая работа. Механизмы самоизлечения организма. Домашняя аптека.

Гигиена кожи и ее профилактика (2 часа).

Строение кожи и ее производные. Заболевания кожи: юношеские угри, гнойничковые заболевания, фурункул, карбункул, грибковые заболевания кожи. Способы и методы профилактики кожных заболеваний. Методы ухода за кожей тела. Понятие о косметике. Массаж. Виды массажа.

Демонстрация плакатов о строении кожи и ее производных.

Практическая работа. Массаж, виды массажа, значение.

Гигиена умственного труда (2 часа).

Общая характеристика труда. Память. Мышление. Утомление организма. Виды утомления. Методы снятия утомления. Учебный труд. Культура умственного труда. "Кодекс здоровья" и его 18 правил. Биологические ритмы человека - суточный, недельный, годовой. Правильно рассчитанный режим дня, соответствующий биологическим ритмам.

Практическая работа. Сочинение "Кодекс здоровья".

Физическая активность (2 часа).

Движение и физические нагрузки. Последствия гиподинамии и ее влияние на функции органов и на здоровье в целом. Оздоровительный бег и его значение для органов организма. Плавание. Аэробика. Занятия по укреплению позвоночника и суставов.

Демонстрация плакатов, видеофильмов о гиподинамии.

Практическая работа. Способы профилактики гиподинамии.

Рациональное питание (2 часа).

Рациональное питание - один из факторов, существенно влияющих на здоровье человека. Полноценное сбалансированное питание. Истощение организма. Кишечные заболевания, пищевые отравления, пищевые токсикоинфекции. Ожирение - нарушение обмена веществ в организме. Причины ожирения. Калорийность пищи.

Демонстрация таблицы "Пищевые продукты".

Практическая работа. Составление суточной нормы калорий с учетом различных физических нагрузок.

Инфекционные болезни (3 часа).

Особо опасные инфекции (ООИ) - холера, чума, ящур, сибирская язва, натуральная оспа и другие. Источники инфекции и пути их заражения. Понятие "Природная очаговость". Роль переносчиков инфекций - грызунов (мышей и крыс) и блох в распространении инфекций. Пути их распространения. Первые признаки заболевания ООИ и меры их профилактики. Противоэпидемические мероприятия. Изоляция, обсервация, карантин, дезинфекция, дезинсекция, дератизация и т.д. Роль ветеринарной службы в проведении противоэпидемических мероприятий.

Демонстрация плакатов, видеофильмов на тему "Особо опасные инфекции".

Практическая работа. Противоэпидемические мероприятия, необходимые при особо опасных инфекционных заболеваниях.

Вредные привычки (3 часа).

Болезненные пристрастия к никотину, алкоголю, наркотическим и токсическим веществам. Вред, наносимый организму табакокурением, алкоголизмом, наркоманией и употреблением токсических веществ. Отрицательные последствия воздействия алкоголя на органы человека и на его психику. Пассивное курение. Отравляющее влияние табачного дыма на организм детей. Последствия алкоголизма, наркомании и токсикомании. Профилактика и методы борьбы с наркоманией. Методы формирования психических и моральных установок против вредных привычек.

Демонстрация видеофильма "Вредные привычки".

Практическая работа. Сочинение на тему: "Как устоять от вредных привычек".

Нравственно-половое воспитание (2 часа).

Двуполость в природе. Половое созревание. Наследственность. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Половые клетки - мужские и женские. Нарушения в генетическом аппарате. Факторы, повреждающие генетический аппарат. Половое созревание мальчика и юноши, девочки и девушки. Любовь и здоровье. Инфекции, передающиеся половым путем - гонорея, сифилис.

Психическое здоровье (2 часа).

Основы психического здоровья. Психологическая адаптация организма, ее значение. Виды адаптации. Этапы выработки адаптации. Дезадаптация. Адаптация организма человека.

Практическая работа. Реферат "Адаптация организма".

Конфликты и здоровье (2 часа).

Типы конфликтов. Пути предупреждения конфликтных ситуаций. Умение понять другого человека. Общение в коллективе. Предотвращение причин, приводящих к применению силы. Стратегия урегулирования конфликтов.

Демонстрация видеофильма "Конфликты в школе".

Практическая работа. Ролевая игра "Типы конфликтов и пути их предотвращения".

Окружающая среда и здоровье (2 часа).

Понятие "окружающая среда". Солнце - источник жизни на Земле. Воздействие солнечного света на организм человека. Взаимодействие организма и среды. Правила загорания. Применение ультрафиолетовых лучей в медицине; их значение для организма человека.

Практическая работа. Правила приема солнечных ванн.

СПИД и ИППП (1 час).

Определение ВИЧ/СПИДа. Свойства возбудителя СПИДа. Основные признаки болезни. Пути заражения СПИДом и меры профилактики.

Демонстрация таблицы "Возбудители инфекции СПИД/ВИЧ"

Итоговое занятие (1 час).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО КУРСУ "ВАЛЕОЛОГИЯ" (5-7 классы)

Характеризовать:

- цели и задачи науки "Валеология";
- понятие "Здоровье" по определению ВОЗ;
- компоненты здоровья;
- факторы, обуславливающие здоровье;
- образ жизни как биосоциальную категорию;
- здоровый образ жизни и его аспекты;
- рациональный распорядок дня - режим дня;
- гигиену как основу профилактики заболеваний;
- питание как главный фактор жизнедеятельности организма человека;
- двигательную активность как предупреждение гиподинамии;
- жизненно-важные органы и предупреждение их заболеваний;
- стрессовые ситуации, защиту психологического статуса;
- нетрадиционные методы оздоровления организма;
- отрицательные эмоции, понятие "школьная тревожность";
- адекватное социально-гигиеническое поведение;
- планирование семьи.

Объяснять:

- практическое применение валеологических знаний для здоровья;
- причины и факторы, отрицательно влияющие на здоровье;
- здоровый образ жизни - как ориентацию деятельности на сохранение и укрепление здоровья;
- аспекты ЗОЖ - наращивание здоровья;
- положительное действие физической культуры и спорта на укрепление здоровья;
- последствия гиподинамии;
- главные составляющие компоненты рационального питания;
- болезни неполноценного питания;
- значение для жизнедеятельности организма человека: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;
- причины болезни, вызываемые нарушением в питании;
- принципы закаливания;
- режим дня;
- защиту нервной системы от переутомления и срывов;
- вред, наносимый организму никотином, алкоголем, наркотическими и токсическими веществами;
- причины и признаки инфекционных заболеваний;
- санитарно-противоэпидемические требования;
- значение формирования стойких гигиенических навыков в профилактике заболеваний;
- профилактику "школьных болезней", "школьной тревожности";
- цели и задачи общественной гигиены;
- нормативные предельно-допустимые концентрации вредных веществ;
- профилактику инфекций, передаваемых половым путем (ИППП);
- вред аборта и его последствия.

Проводить:

- здоровый образ жизни для сохранения и укрепления здоровья;
- комплексы общеукрепляющих и развивающих упражнений и лечебной физкультуры;
- закаливающие процедуры;

- личную гигиену;
- самоконтроль за питанием и продуктами;
- аутогенную тренировку, психофизическую разгрузку;
- контроль за состоянием здоровья.

Соблюдать:

- правила организации рационального питания;
- санитарно-гигиенические требования по сохранению и реализации скоропортящихся продуктов;
- сроки профилактических прививок;
- изоляцию, карантин и дезинфекцию при возникновении случаев инфекции;
- правила профилактики инфекционных болезней;

Противостоять:

- факторам, разрушающим здоровье;
- конфликтным, стрессовым ситуациям;
- вредным пристрастиям: табакокурению, употреблению наркотических и токсических веществ;
- гиподинамии, ожирению;
- безнравственному поведению.

Выполнять:

- правила "Кодекса здоровья";
- утреннюю зарядку;
- закаливающие процедуры;
- гигиенические правила личного и общественного порядка;
- систематически контрольные антропометрические измерения (рост, масса тела и др.);
- физические и оздоровительные паузы на уроках;
- чередование умственного и физического труда;
- правила и требования правильного питания;
- гигиенические правила предупреждения инфекционных заболеваний;
- сроки профилактических прививок;
- правила межличностных отношений;
- упражнения, сохраняющие здоровье;
- аутогенную тренировку по предупреждению нервных стрессов;
- оздоровление по системе П.К.Иванова;
- правила нравственного поведения.

Владеть приемами первой медицинской помощи:

- при открытых ранах;
- при кровотечениях;
- при травмах, переломах;
- иммобилизации (фиксации) конечностей при переломах;
- при отравлениях;
- при ожогах;
- при отморожениях;
- при укусах ядовитых насекомых и змей; - при солнечном и тепловом ударах.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	В т.ч. лабораторных и практических.
5 класс			
1	Валеология - наука о здоровье.	2	
2	Организм человека.	4	1
3	Гигиена - основа сохранения здоровья.	4	2
4	Физическая культура, двигательная активность и закаливание.	3	2
5	Правильное питание - основа здоровья.	3	1
6	Профилактика травматизма и отравлений.	2	2
7	Вредные привычки.	2	1
8	Инфекционные заболевания.	3	1
9	Нравственно-половое воспитание.	2	
10	Психическое здоровье.	2	1
11	Конфликт и здоровье.	2	1
12	Окружающая среда и здоровье.	2	1
13	СПИД и ИППП.	2	1
14	Итоговое занятие	1	
	Итого за год:	34	14
6 класс			
1	Понятие "Здоровье".	3	1
2	Организм человека.	2	1
3	Гигиена - основа сохранения здоровья.	3	
4	Физическая культура, двигательный режим, закаливание – основа здоровья.	3	1
5	Рациональное питание.	2	1
6	Профилактика травматизма и отравлений.	3	1
7	Вредные привычки .	3	1
8	Инфекционные заболевания.	3	1
9	Гигиена и валеология пола.	3	1
10	Психическое здоровье.	3	2
11	Конфликт и здоровье.	1	1
12	Экология и здоровье.	2	1
13	СПИД и ИППП.	2	1
14	Итоговое занятие.	1	
	Итого за год:	34	13
7 класс			
1	Учение о валеологии.	2	
2	Здоровье и болезнь.	3	1
3	Организм человека.	3	1
4	Стресс и здоровье.	2	1

5	Гигиена кожи и ее профилактика.	2	1
6	Гигиена умственного труда.	2	1
7	Физическая активность.	2	2
8	Рациональное питание.	2	1
9	Инфекционные болезни.	3	1
10	Вредные привычки.	3	1
11	Нравственно-половое воспитание.	2	
12	Психическое здоровье.	2	1
13	Конфликты и здоровье.	2	1
14	Окружающая среда и здоровье.	2	1
15	СПИД и ИППП.	1	
16	Итоговое занятие	1	
	Итого за год:	34	13

Календарно-тематическое планирование.

5 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I	Валеология - наука о здоровье.	2		
1	Определение цели и задач валеологии. История возникновения валеологии. Отечественные и зарубежные основоположники валеологии.	1	02.09	02.09
2	Валеология - основа здорового образа жизни. Определение здорового образа жизни. Аспекты ЗОЖ и их обоснование.	1	09.09	09.09
II	Организм человека.	4		
3	Понятие о пищеварительной системе человека. Органы пищеварения: ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник.	1	16.09	16.09
4	Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва, колит) и их профилактика.	1	23.09	23.09
5	Печень, ее строение и функции. Заболевания печени. Предупреждение болезней печени.	1	07.10	07.10
6	Поджелудочная железа.	1	14.10	14.10
III	Гигиена - основа сохранения здоровья.	4		
7	Антропометрические показатели роста и развития организма. Определение данных физического развития (рост, масса тела, окружность головы и груди, динамометрия, спирометрия).	1	21.10	21.10
8	Составление паспорта здоровья школьника. Физические показатели организма. <i>Практическая работа №2.</i>	1	11.11	11.11
9	Личная гигиена. Основные требования гигиены помещения.	1	18.11	18.11
10	Режим дня. Факторы, разрушающие здоровье. Соблюдение режима дня: учебы, труда, отдыха, сна.	1	25.11	25.11
IV	Физическая культура, двигательная активность и закаливание.	3		
11	Влияние физической активности на работу сердца и органов дыхания. Показатели сердечной деятельности у тренированных и нетренированных школьников. Давление крови в сосудах в норме, при нагрузке и т.д. Число сердечных сокращений в норме и при нагрузке.	1	02.12	02.12
12	Основные правила дыхания. Число дыхания в минуту и величина дыхательного объема. Жизненная емкость легких. Дыхательная гимнастика.	1	09.12	09.12
13	Гиподинамия и роль физической культуры в ее профилактике.	1	16.12	16.12
V	Правильное питание - основа здоровья.	3		
14	Влияние полноценного питания на развитие и жизнедеятельность растущего организма. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли, витамины и их значение. Содержание питательных веществ в различных продуктах питания.	1	23.12	23.12
15	Концентрированные продукты: сахар, жиры, белки. Концентраты растительного происхождения: сахар, сухофрукты, мед; масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное, соевое и др.); белки (орехи, семечки). Концентраты животного происхождения: жиры (сливочное масло, сметана, сало); белки (молоко, творог, сыр, яйца, рыба, птица).	1	15.01	15.01

16	Практическая работа «Составление меню питания на один день».	1	20.01	20.01
VI	Профилактика травматизма и отравлений .	2		
17	Виды школьного травматизма. Растяжения и разрывы связочного аппарата. Переломы костей. Доврачебная помощь при различных травмах. Наложение фиксирующих повязок и шин. Основные правила иммобилизации и переноски пострадавшего.	1	27.01	27.01
18	Ожоги и переохлаждение. Доврачебная помощь при различных травмах. Наложение повязок. Способы и методы остановки кровотечения.	1	03.02	03.02
VII	Вредные привычки.	2		
19	Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ. История возникновения наркотиков и виноделия. Первые наркотики. Причины пристрастия к вредным привычкам. Последствия привыкания.	1	10.02	10.02
20	Влияние вредных веществ на организм. Преступные действия, провоцируемые алкоголем и наркотиками.	1	17.02	17.02
VIII	Инфекционные заболевания.	3		
21	Понятие о микробах. Основные виды микробов. Способы питания и размножения микробов. Пути передачи инфекции: контактно-бытовой, пищевой, воздушно-капельный, водный.	1	24.02	24.02
22	Первые признаки инфекционных заболеваний: повышение температуры, озноб, рвота, недомогание, слабость, высыпание на коже, расстройство кишечника. Меры профилактики кишечных инфекций.	1	03.03	
23	Дизентерия. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.	1	03.03	
IX	Нравственно-половое воспитание.	2		
24	Основы нравственно-полового воспитания. Потребность в дружбе и дружеских отношениях. Влюбленность и любовь. Чистота и верность отношений. Гармония двух начал. Неадекватное морально-нравственное поведение.	1	10.03	
25	Гигиена девочек. Гигиена мальчиков (раздельное обучение).	1	17.03	
X	Психическое здоровье.	2		
26	Профилактика "школьной тревожности". Признаки и симптомы "школьной тревожности".	1	31.03	
27	Мотивация и ответственность к собственному здоровью. Психозомоции и разгрузка.	1	07.04	
XI	Конфликт и здоровье.	2		
28	Понятие о межличностном конфликте. Понятия: "регулирование конфликта", "самосознание", "самооценка". Формы взаимоотношений.	1	14.04	
29	Определение типа конфликта и пути выхода из него.	1	21.04	
XII	Окружающая среда и здоровье.	2		
30	Экологическое благополучие окружающей среды. Взаимодействие организма с окружающей средой. Пестициды в сельском хозяйстве и их отрицательное влияние на здоровье. Содержание пестицидов в овощах и фруктах. Признаки отравления пестицидами и другими химикатами.	1	28.04	
31	Меры профилактики отравления пестицидами и способы их предупреждения. Экологически чистые продукты.	1	05.05	
XIII	СПИД и ИППП.	2		
32	Понятие "ВИЧ-инфекция". Пути передачи инфекции. Способы профилактики ВИЧ-инфекции. Признаки СПИД/ВИЧ-инфекций.	1	19.05	
33	Практическая работа -Сочинение "Эпидемия СПИДа".	1	19.05	
34	Итоговое занятие	1		

6 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I	Понятие "Здоровье".	3		
1	Определение здоровья, методы сохранения и укрепления здоровья.	1	02.09	02.09
2	Причины, проявление, признаки и течение болезни. Понятие "предболезнь". Диагностика "предболезни". Понятие о первичной профилактике. Меры и способы первичной профилактики. Понятие "факторы риска".	1	09.09	09.09
3	Аспекты ЗОЖ: физические, психические, социальные. Составление паспорта здоровья. Тесты для определения здоровья.	1	16.09	16.09
II	Организм человека.	2		
4	Органы выделения: кожа, легкие, почки и мочевыделительная система. Значение органов выделения для организма.	1	23.09	23.09
5	Кожный барьер. Терморегуляция. Понятие "нормальная температура тела". Температура различных участков тела. <i>Практическая работа</i> Уход за кожей. Гигиенические правила. Измерение температуры тела	1	07.10	07.10
III	Гигиена - основа сохранения здоровья.	3		
6	Общественная гигиена. Понятие, цели и задачи общественной гигиены. Гигиенические требования к почве, воде, атмосферному воздуху. Предельно допустимые концентрации.	1	14.10	14.10
7	Санитарно - эпидемиологические службы и их деятельность по контролю за общественной гигиеной на производстве, в сельском хозяйстве, быту, общественных местах и т.д	1	21.10	21.10
8	Экскурсия в лабораторию СЭС.(виртуальная)	1	11.11	11.11
IV	Физическая культура, двигательный режим, закаливание – основа здоровья.	3		
9	Оптимальный двигательный режим как профилактика гиподинамии. Воздействие физической культуры на состояние опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной систем, на состав крови; содержание в ней кислорода, холестерина, сахара и т.д. Влияние физической культуры на умственную деятельность и общее физическое состояние.	1	18.11	18.11
10	Основные правила закаливания: постепенность, систематичность, индивидуальность. Правила и методы закаливающих процедур. Соблюдение температурных параметров. Подвижные национальные игры.	1	25.11	25.11
11	Сопоставление параметров тренированного и нетренированного человека.	1	02.12	02.12
V	Рациональное питание.	2		
12	Валеология питания. Основные вопросы валеологии питания. Питательные вещества. Калорийность пищи. Нормы потребления основных питательных веществ. Нормальная масса тела. Витамины. Минеральные вещества. Пищевые волокна и другие вещества.	1	09.12	09.12
13	Правила питания. Йододефицит организма, его последствия. Профилактические меры. <i>Практическая работа.</i> Составление меню питания на весь день с учетом использования энергетических затрат.	1	16.12	16.12
VI	Профилактика травматизма и отравлений.	3		
14	Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Раны. Асептика и антисептика. Виды перевязочного материала.	1	23.12	23.12

	Обучение перевязке ран и остановке кровотечения.			
15	Проникновение инородных тел в гортань, глаз, ротовую полость, уши, мягкие ткани и т.д. Оказание первой помощи. Химические и терм ожоги и первая помощь.	1	13.01	13.01
16	Отравления бытовым и угарным газами, химическими веществами, медикаментами и др. Оказание первой помощи.	1	20.01	20.01
VII	Вредные привычки.	3		
17	Курение, алкоголь, наркотические и токсические вещества – ведущие "факторы риска". Конвенция ВОЗ по проблеме табакокурения. Влияние никотина, алкоголя и токсических веществ на организм человека. Причины привыкания к токсическим веществам.	1	27.01	27.01
18	Последствия курения, приема алкоголя, наркотических и токсических веществ. Лекарственная токсикомания.	1	03.02	03.02
19	Болезни, обусловленные вредными привычками. Меры предупреждения. Способы и профилактические меры предотвращения болезненных пристрастий.	1	03.02	03.02
VIII	Инфекционные заболевания.	3		
20	Распространенные инфекционные заболевания: вирусный гепатит, его разновидности. Меры профилактики.	1	10.02	10.02
21	Туберкулез и его типы. Поражение органов. Особые свойства жизнедеятельности туберкулезных бацилл "Коха". Основные признаки туберкулеза. Профилактические меры. Вакцинация и ревакцинация. Сроки и значение.	1	17.02	17.02
22	Клещевой энцефалит, бешенство. Источники инфекции и способы заражения. Профилактические меры.	1	24.02	24.02
IX	Гигиена и валеология пола.	3		
23	Анатомия и физиология пола человека. Биологическое развитие половой функции.	1	03.03	
24	Половое созревание юноши. Поллюции. Половое созревание девушки. Менструации.	1	17.03	
25	Гигиена девочки и мальчика (раздельное обучение).	1	17.03	
X	Психическое здоровье.	3		
26	Психологическое благополучие и психическая устойчивость как составные части здоровья человека. Изучение мотивационных основ своего поведения, связанного с сохранением и укреплением психики.	1	31.03	
27	Эмоции как реакция психики на внешние воздействия. Классификация эмоций: положительные и отрицательные. Профилактика эмоционального стресса. Определение собственного эмоционального состояния.	1	07.04	
28	Определение видов эмоций, влияющих на поведение учащихся.	1	07.04	
XI	Конфликт и здоровье.	1		
29	Конфликтные ситуации и как их избежать, нивелировать. Общение. Особенности индивидуальных особенностей личности. Формирование устойчивых положительных эмоций, доброжелательных взаимоотношений. Коммуникабельность. Ролевая игра "Как избежать конфликтной ситуации".	1	14.04	
XII	Экология и здоровье.	2		
30	Приспособляемость организма к окружающей среде. Особенности действия вредных факторов, свойств атмосферного	1	28.04	

	воздуха на организм человека. Радиация. Радиационный фон и его кон Профилактические меры.			
31	Мероприятия по предупреждению влияния вредных факторов на здоровье человека. Заполнение таблицы "Факторы окружающей среды и их вредное возде на организм человека".	1	28.04	
XIII	СПИД и ИППП.	2		
32	СПИД и ВИЧ инфекция – источники заражения, пути передачи. Риск заражения. СПИД и наркотики. Ответственное поведение. Диспут "СПИД - чума XXI века"	1	05.05	
33	ИППП - инфекции, передаваемые половым путем. Понятие о венерических болезнях. Источники и пути заражения.	1	19.05	
34	Итоговое занятие.	1	19.05	

7 класс (34 часа, 1 час в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I	Учение о валеологии.	2		
1	Валеология - комплекс знаний о здоровье. Его практическое при- менение в профилактике заболеваний по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Индивидуальная и социальная валеология.	1	02.09	02.09
2	Человек как биологическая и социальная личность. Валеология – основа здорового образа жизни.	1	09.09	09.09
II	Здоровье и болезнь.	3		
3	Определения "здоровье", "болезнь". Болезнь как новое качество жиз- недеятельности организма. Различные причины болезни: микроорганизмы, вредные вещества, несчастные случаи, нарушения обмена веществ, нарушения регуляции и повреждение наследственного материала. Закономерности течения болезни.	1	16.09	16.09
4	Защитные механизмы организма. Приспособительные и резервные воз организма. Регенерация клеток, тканей, органов и восстановление жизнедеятельности. Защитные рефлексy.	1	23.09	23.09
5	Защитный механизм организма человека против болезни.	1	07.10	07.10
III	Стресс и здоровье.	2		
6	Характеристика механизма стресса, видов стресса, стадии развития стресса. Стресс - враг, стресс - друг. Профилактика эмоционального стресса. Стрессовые ситуации, их разрешение.	1	14.10	14.10
7	Самопознание. Самореализация. Разрешение противоречий. Психологический тест Айзенка.	1	21.10	21.10
IV	Организм человека.	3		
8	Внешний и внутренний барьеры. Кожный барьер. Барьеры верхних дыхательных путей и легких. Барьеры желудочно-кишечного тракта. Виды барьеров.	1	11.11	11.11
9	Механизмы "внутреннего доктора" - воспаление, повышение температуры, иммунитет. Иммунная система, ее значение для организма.	1	18.11	18.11
10	Механизмы самоизлечения организма. Домашняя аптека.	1	25.11	25.11
V	Гигиена кожи и ее профилактика.	2		
11	Строение кожи и ее производные. Заболевания кожи: юношеские угри, гнойничковые заболевания, фурункул, карбункул, грибковые забо кожи. Способы и методы профилактики кожных заболеваний. Методы ухода за кожей тела. Понятие о косметике.	1	02.12	02.12
12	Массаж. Виды массажа, значение.	1	09.12	09.12

VI	Гигиена умственного труда.	2		
13	Общая характеристика труда. Память. Мышление. Утомление организма. Виды утомления. Методы снятия утомления.	1	16.12	16.12
14	Учебный труд. Культура умственного труда. "Кодекс здоровья" и его 18 правил. Биологические ритмы человека - суточный, недельный, годовой. Правильно рассчитанный режим дня, соответствующий биологическим ритмам. Сочинение "Кодекс здоровья". Составление режима дня школьника.	1	23.12	23.12
VII	Физическая активность.	2		
15	Движение и физические нагрузки. Оздоровительный бег и его значение для органов организма. Плавание. Аэробика. Занятия по укреплению позвоночника и суставов. Разработка комплекса упражнений для укрепления позвоночника и суставов.	1	13.01	13.01
16	Последствия гиподинамии и ее влияние на функции органов и на здоровье в целом. Способы профилактики гиподинамии.	1	20.01	20.01
VIII	Рациональное питание.	2		
17	Рациональное питание - один из факторов, существенно влияющих на здоровье человека. Полноценное сбалансированное питание. Истощение организма. Ожирение - нарушение обмена веществ в организме. Причины ожирения. Калорийность пищи.	1	27.01	27.01
18	Кишечные заболевания, пищевые отравления, пищевые токсикоинфекции. Составление суточной нормы калорий с учетом различных физических нагрузок.	1	03.02	03.02
IX	Инфекционные болезни.	3		
19	Особо опасные инфекции (ООИ) - холера, чума, ящур, сибирская язва, натуральная оспа и другие. Источники инфекции и пути их заражения. Понятие "Природная очаговость". Роль переносчиков инфекций - грызунов (мышей и крыс) и блох в распространении инфекций. Пути их распространения. Первые признаки заболевания ООИ и меры их профилактики.	1	10.02	10.02
20	Противоэпидемические мероприятия. Изоляция, обсервация, карантин, дезинфекция, дезинсекция, дератизация и т.д. Роль ветеринарной службы в проведении противоэпидемических мероприятий.	1	17.02	17.02
21	Противоэпидемические мероприятия, необходимые при особо опасных инфекционных заболеваниях.	1	24.02	24.02
X	Вредные привычки.	3		
22	Болезненные пристрастия к никотину, алкоголю, наркотическим и токсическим веществам. Вред, наносимый организму табакокурением, алкоголизмом, наркоманией и употреблением токсических веществ. Отрицательные последствия воздействия алкоголя на органы человека и на его психику.	1	03.03	
23	Пассивное курение. Отравляющее влияние табачного дыма на организм детей. Последствия алкоголизма, наркомании и токсикомании. Профилактика и методы борьбы с наркоманией. Методы формирования психических и моральных установок против вредных привычек.	1	10.03	
24	Сочинение на тему: "Как устоять от вредных привычек".	1	17.03	
XI	Нравственно-половое воспитание.	2		
25	Двуполость в природе. Половое созревание. Наследственность. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье. Половые клетки - мужские и женские. Нарушения в генетическом аппарате. Факторы, повреждающие генетический аппарат.	1	31.03	
26	Половое созревание мальчика и юноши, девочки и девушки. Любовь и здоровье. Инфекции, передающиеся половым путем - гонорея, сифилис.	1	07.04	
XII	Психическое здоровье.	2		

27	Основы психического здоровья. Психологическая адаптация организма, ее значение. Виды адаптации. Этапы выработки адаптации. Деадаптация. Адаптация организма человека.	1	14.04	
28	Адаптация организма.	1	14.04	
XIII	Конфликты и здоровье.	2		
29	Типы конфликтов. Пути предупреждения конфликтных ситуаций. Умение понять другого человека. Общение в коллективе. Предотвращение причин, приводящих к применению силы. Стратегия урегулирования конфликтов.	1	21.04	
30	Ролевая игра "Типы конфликтов и пути их предотвращения".	1	28.04	
XIV	Окружающая среда и здоровье.	2		
31	Понятие "окружающая среда". Солнце - источник жизни на Земле. Воздействие солнечного света на организм человека. Взаимодействие организма и среды. Применение ультрафиолетовых лучей в медицине; их значение для организма человека.	1	05.05	
32	Правила загорания. Правила приема солнечных ванн.	1	05.05	
XV	СПИД и ИППП.	1		
33	Определение ВИЧ/СПИДа. Свойства возбудителя СПИДа. Основные признаки болезни. Пути заражения СПИДом и меры профилактики.	1	19.05	
34	Итоговое занятие.	1	19.05	