

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования г.Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Танкодром»
Советского района г.Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1
от «14» 09 2023г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
«Танкодром»
Советского района
г.Казань

Д.Т.Изотова

Приказ № 140 от «14» сентября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы валеологии»**

(базовый уровень)

Направленность: естественнонаучная

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 4 года (567 часов)

Автор-составитель:
Давлетова Наиля Ханифовна,
к.м.н., педагог дополнительного образования

г. Казань – 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план на первый год обучения.....	7
Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения (144 часа в год).....	8
Учебно-тематический план на второй год обучения.....	23
Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения (144 часа в год).....	24
Учебно-тематический план на третий год обучения.....	36
Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения (144 часа в год).....	36
Учебно-тематический план на четвертый год обучения.....	49
Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения (144 часа в год).....	49
Условия реализации программы.....	65
Список информационных ресурсов.....	65
Основная литература:.....	65
Дополнительная литература:.....	66
Интернет-ресурсы:.....	66

Пояснительная записка.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. По данным научных исследований, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием, а также полной неграмотностью в вопросах сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

Одними из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений стали создание условий для увеличения двигательной нагрузки обучающихся, проведение внеучебных физкультурно - оздоровительных, спортивных мероприятий и развитие навыков здорового образа жизни. Основная задача школы – подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые знания.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Становится все более очевидным, что для достижения здоровья населения предпочтение следует отдавать охране здоровья практически здорового человека

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы валеологии» имеет естественнонаучную направленность и базовый уровень. Результатом обучения по программе «Основы валеологии» является участие не менее 20% обучающихся в общегородских мероприятиях, не менее 10 % обучающихся в число победителей Республиканских мероприятий; переход на углубленный уровень не менее 25% обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы «Основы валеологии» заключается в том, что в процесс обучения включена проектная деятельность с использованием компьютерных технологий.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в проектно-исследовательской деятельности

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии» определяется необходимостью формирования у учащихся установки вести здоровый образ жизни, научить бережному отношению к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в возможности успешного решения вопросов, связанных с развитием у обучающихся универсальных учебных действий в условиях дополнительного образования, социализацией, нравственно-

эстетическим воспитанием детей и подростков, с их профессиональным самоопределением. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы валеологии» органично аккумулировала научные разработки классиков педагогики и современные методики формирования мотивации на здоровый образ жизни в процессе коллективной работы и закрепления опыта решения сложных задач при коллективной работе. Сочетание методических подходов, опирающихся на разработки классиков педагогики, с современными методиками формирования мотивации является педагогически целесообразной.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы валеологии»^

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Закон РТ "Об образовании" от 22.07.2013 N 68-ЗРТ
- Государственная концепция развития дополнительного образования от 4.09.2014 № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41(СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам) ;
- Устав МБУДО «Центр детского творчества Танкодром» Советского района г. Казани.
- Положение об аттестации обучающихся МБУДО ЦДТ Танкодром (Приказ № 5 от 27.01.2017).

Цель программы – формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к своему здоровью.

Задачи:

1. *Обучающие:* дать базовые представления о сущности здоровья, познакомить с методами диагностики, построения диагностических моделей и методов оценки здоровья и прогнозирования;
2. *Развивающие:* развить способности самостоятельно оценивать уровень здоровья практически здорового человека, его прогнозирование, характеристики образа и качества его жизни; формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида в целях укрепления здоровья; овладеть методами современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию

телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в самостоятельных занятиях физической культурой.

3. *Воспитательные*: воспитать чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ заключается в построении учебно-тематического плана и в содержании занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Основы валеологии» - от 11 до 17 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы «Основы валеологии». Программа рассчитана на 4 года обучения. Количество занятий и учебных часов - часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Общий срок реализации программы 4 года, 576 часов.

Формы обучения - очная. Сочетание теоретического курса с практическим, постановкой конкретных исследовательских задач, требующих для своего решения как практического, так и камерального изучения объектов.

Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – лекции, практические занятия, защиты проектов. Групповые занятия, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – доклады в учебной группе, участие в конференциях и олимпиадах.

Режим занятий в текущем учебном году. Занятия проводятся в группах: 1 группа 2 раза в неделю по 2 часа. Групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и сохранению своего здоровья и здоровья окружающих, а также ответственно относящегося к профилактике заболеваний).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах музееведческой работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- пользоваться приемами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при подготовке презентаций.

Коммуникативные УУД

У обучающихся будут сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию в отношении своего здоровья.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- закономерности поддержания здоровья и здорового образа жизни;
- основные методы самоконтроля и самооценки;
- основы профилактики заболеваний.

Обучающиеся научатся:

- применять на практике полученные знания, способствующие сохранению здоровья и максимальному использованию резервов жизнедеятельности человека;
- проведения самодиагностики своего здоровья и его резервов;
- представлять индивидуальные исследовательские проекты, уметь проводить их защиту.

Учебно-тематический план на первый год обучения

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретически	Практически		
1.	Введение в валеологию	30 ч	22 ч	8 ч	лекция, практическое	устный опрос, тестирование

					занятие	
2.	Основы рационального питания	52 ч	36 ч	16 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Факторы, влияющие на состояние здоровья человека	62 ч	42 ч	20 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Всего	144 ч	100 ч	44 ч		

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения (144 часа в год)

Раздел 1. Введение в валеологию (30 часов).

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б. Валеология как наука».

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Истоки и история развития валеологии как науки о здоровье. Связь валеологии с другими науками.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская.

2. Тема «Предмет валеологии».

Теория (2 часа): Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. Тема «Методы валеологии».

Теория (2 часа): Методы валеологии: качественные и количественные.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Периоды развития человека».

Теория (2 часа): Изучение возрастных периодов и особенностей развития человека. Особенности школьного возраста.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5. Тема «Хронологический и биологический возраст человека».

Теория (2 часа): Понятие о хронологическом и биологическом возрасте, «ретардантах», «акселератах». Основные факторы, определяющие продолжительность жизни. Естественное и преждевременное старение.

Практическое задание (2 часа): Определение своего хронологического и биологического возраста и их сравнение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6. Тема «Здоровье отдельного человека».

Теория (2 часа): Понятия о здоровье человека. Индивидуальное здоровье, его механизмы. Основные методы анализа состояния здоровья человека. Факторы, детерминирующие здоровье: образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья.

Практическое задание (2 часа): Оценка физического здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

7. Тема «Как оценить здоровье человека».

Теория (2 часа): 2 подхода к оценке индивидуального здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Здоровье в твоих руках. Факторы, влияющие на здоровье».

Теория (2 часа): Управление здоровьем. Средства и методы управления.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Факторы, влияющие на здоровье».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

9. Тема «Управление своим здоровьем».

Теория (2 часа): Технология управления своим здоровьем.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

10. Тема «Здоровье населения»

Теория (2 часа): Методы оценки состояния здоровья популяции. Состояние здоровья населения России. Демографическая характеристика здоровья населения России

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

11. Тема «Болезнь».

Теория (2 часа): Понятие болезни. Классификация заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Обобщение «Введение в валеологию»»

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

13. Тема «Питание и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Основные принципы рационального питания. Режим питания. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности организма.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

14. Тема «Пища и характер питания».

Теория (2 часа): Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практическое задание (2 часа): Оценка рациона питания школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Раздел 2 Основы рационального питания (52 часа).

15. Тема «Основы рационального питания».

Теория (2 часа): Понятие о рациональном и сбалансированном питании

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Белки, жиры, углеводы».

Теория (2 часа): Белки, жиры, углеводы. Значения для организма. Функции. Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

17. Тема «Минеральные вещества».

Теория (2 часа): Минеральные вещества. Значение для организма. Макроэлементы, микроэлементы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Вода, напитки».

Теория (2 часа): Значение воды для здоровья. Химический состав питьевой воды. Напитки. Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Витамины».

Теория (2 часа): Витамины. Значения для организма человека. Авитаминозы. Жирорастворимые и водорастворимые витамины.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций по теме: «Витамины».

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

20. Тема «Мясо, рыба, молочные продукты».

Теория (2 часа): Мясо, рыба, молочные продукты.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

21. Тема «Овощи, фрукты. Зерновые продукты».

Теория (2 часа): Овощи, фрукты. Зерновые продукты.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

22. Тема «Режим питания и состав меню, частота приема пищи».

Теория (2 часа): Режим питания и состав меню, частота приема пищи

Практическое задание (2 часа): Анализ суточного режима питания

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

23. Тема «Продукты питания и их качество».

Теория (2 часа): Экологически чистые продукты. Влияние пищевых добавок на организм человека. Проблемы загрязнения пищи нитратами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

24. Тема «Генетически модифицированные продукты».

Теория (2 часа): Понятие о генетически модифицированных продуктах.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Биологически активные добавки к пище».

Теория (2 часа): Понятие о биологически активных добавках к пище.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации по теме: «Биологически активные добавки к пище».

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

26. Тема «Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками».

Теория (2 часа): Специи, искусственные добавки к пище. Виды. Влияние на состояние ЖКТ.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Теория раздельного и адекватного питания, вегетарианство. Диеты».

Теория (2 часа): Понятие о раздельном питании, вегетарианств, диетах.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Особенности и традиции питания нашей семьи».

Формы, способы, методы: Лекция, творческая деятельность, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

28. Тема «Идеальная масса тела. Регулирование массы тела и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие об идеальной массе тела. Влияние сгонки веса на здоровье. Правила регулирования массы тела.

Практическое задание (2 часа): Вычисление идеальной массы тела различными методами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

29. Тема «Ожирение и анорексия».

Теория (2 часа): Понятие о повышенной массе тела. Типы ожирения. Причины увеличения массы тела. Анорексия: понятие, причины, последствия для здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека».

Теория (2 часа): Питьевой режим. Гидратация организма. Обезвоживание. Гидратирующие жидкости.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

31. Тема Обобщение «Основы рационального питания».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека (62 часа).

32. Тема «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие фактора риска для здоровья. Классификация факторов.

Практическое задание (2 часа): Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

33. Тема «Экология и здоровье».

Теория (2 часа): Факторы окружающей среды, оказывающие влияние на состояние здоровья населения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. Тема «Химическое загрязнение среды, его влияние на здоровье».

Теория (2 часа): Химическое загрязнение атмосферного воздуха, почвы. Источники химического загрязнения. Влияние химических загрязнений на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

35. Тема «Микроклиматические факторы и здоровье».

Теория (2 часа): Микроклиматические параметры: температура, влажность, скорость движения воздуха. Влияние их на здоровье.

Практическое задание (2 часа): Оценка микроклиматических факторов классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

36. Тема «Качество питьевой воды как фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие качества питьевой воды. Химический состав питьевой воды. Заболевания, вызванные качеством питьевой воды. Проблема бутилированной воды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

37. Тема «Радиация. Естественный радиационный фон и здоровье человека».

Теория (2 часа): Понятие естественного радиационного фона. Источники радиационного излучения. Влияние радиационного излучения на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

38. Тема «Шум как фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Воздействие шума на состояние и функционирование человеческого организма.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня шумового загрязнения территории.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

39. Тема «Пылевое загрязнение. Заболевания человека, связанные с пылевым загрязнением».

Теория (2 часа): Пылевое загрязнение. Пылевые клещи. Аллергические заболевания. Правила уборки помещения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

40. Тема «Световое загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Световое загрязнение. Источники светового загрязнения. Влияние светового загрязнения на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

41. Тема «Двигательная активность и здоровье».

Теория (2 часа): Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Морфофункциональные изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего дня. Понятие об «активном отдыхе».

Практическое задание (2 часа): Определение реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

42. Тема «Проблема гиподинамии».

Теория (2 часа): Гиподинамия. Факторы, влияющие на двигательную активность человека.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня двигательной активности школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

43. Тема «Правильная осанка – залог здоровья».

Теория (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки. нарушений осанки

Практическое задание (2 часа): Определение наличия нарушения осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

44. Тема «Плоскостопие».

Теория (2 часа): Плоскостопие. Методы определения. Профилактика плоскостопия.

Практическое задание (2 часа): Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

45. Тема «Терморегуляция и здоровье».

Теория (2 часа): Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции..

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

46. Тема «Валеологические основы закаливания».

Теория (2 часа): Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

47. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

48. Тема «Гигиена как часть валеологии».

Теория (2 часа): Значение санитарно-гигиенических стандартов в сохранении и укреплении здоровья. Гигиенические требования к учебному процессу в школе (урок, расписание).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

49. Тема «Обобщение «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

50. Тема «Психологические основы здоровья».

Теория (2 часа): Эволюция становления психики человека. Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Половые и возрастные различия психофизиологических качеств. Типология индивидуальных психических особенностей.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

51. Тема «Типы высшей нервной деятельности, темперамент и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие о памяти и ее виды. Темперамент..

Практическое задание (2 часа): Определение темперамента с помощью опросника Айзенка».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

52. Тема «Нарушения психического здоровья».

Теория (2 часа): Эмоции и эмоциональный стресс. Депрессия. Причины возникновения. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека.

Практическое задание (2 часа): Определение уровня личной тревожности. Подвержены ли вы стрессу.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

53. Тема «Физиология труда и утомления».

Теория (2 часа): Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

54. Тема «Биоритмы: значение проблемы, классификация и характеристика».

Теория (2 часа): Биоритмы и здоровье. Биоритмы и школа, их значение в возникновении нарушения здоровья детей. Влияние трансграничных перелетов на здоровье взрослых и детей.

Практическое задание (2 часа): Оценка режима дня школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

55. Тема «Сон и его значение для сохранения здоровья».

Теория (2 часа): Виды сна. Значение сна в обеспечении психического здоровья человека. Гигиена сна. Значение мелатонина для здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

56. Тема «Рациональная организация жизнедеятельности».

Теория (2 часа): Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы организации рациональной жизнедеятельности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

57. Тема «Обобщение «Психологические основы здоровья»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

58. Тема «Здоровый образ жизни. Механизмы формирования».

Теория (2 часа): Компоненты здорового образа жизни. Механизмы формирования. Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

59. Тема «Социальные условия формирования здорового образа жизни».

Теория (2 часа): Социальные условия формирования здорового образа жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

60. Тема «Табакокурение и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние курения на дыхательную систему, органы пищеварения, сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, ЦНС.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

61. Тема «Алкоголизм и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Пивной алкоголизм. Алкоголизм и подростки.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

62. Тема «Наркомания и здоровье».

Теория (2 часа): Наркомания и ее распространение в наше время. Профилактика наркомании в подростковой среде.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

63. Тема «Профилактика вредных привычек».

Практическое задание (2 часа): Защита стенгазеты на тему профилактики вредных привычек.

Формы, способы, методы: практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

64. Тема «Личная гигиена и здоровье».

Теория (2 часа): Уход за кожей тела человека. Уход за волосами. Уход за полостью рта. Гигиена одежды. Гигиена обуви.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

65. Тема «Гигиена зрения».

Теория (2 часа): Гигиена зрения. Гигиенические требования к уровню освещения на рабочих местах.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

66. Тема «Заболевания передающиеся половым путем».

Теория (2 часа): Профилактика венерических заболеваний. Причины распространения венерических заболеваний. СПИД. Гонорея. Сифилис. Индивидуальная профилактика венерических болезней.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

67. Тема «Способы восстановления работоспособности».

Теория (2 часа): Способы восстановления работоспособности (педагогические, психологические, гигиенические, физические).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

68. Тема «Обобщение: «Основы здорового образа жизни»».

Практическое задание (2 часа): Защита проекта «Я выбираю жизнь», показ презентаций.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Учебно-тематический план на второй год обучения

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретически	Практически		
1.	Окружающая среда и здоровье человека	82 ч	60 ч	22 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
2.	Основы здорового образа жизни	62ч	40ч	22ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Всего	144 ч	100 ч	44ч		

Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека. (82 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б. Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Понятие факторов окружающей среды. Классификация факторов. Антропогенные, биотические, социальные, физические, химические, биологические факторы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

2. Тема «Заболевания человека вызываемые физическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека вызываемые физическими факторами (шум, вибрация, ЭМИ, температура.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Заболевания вызываемые физическими факторами».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

3. Тема «Шумовая болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Шумовая болезнь. Причины. Симптомы. Проявление.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня шумового загрязнения классной комнаты. Составления графика шумовой нагрузки в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

4. Тема «Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5. Тема «Температурный режим помещений и здоровье человека».

Теория (2 часа): Температурный режим помещений и здоровье человека. Понятия теплообмена. Виды теплообмена.

Практическое задание (2 часа): Оценка комфортности температурного режима классной комнаты. Определения преобладающего способа теплоотдачи.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6. Тема «Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека.

Практическое задание (2 часа): Оценка достаточности естественного и искусственного освещения классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

7. Тема «Воздействие солнечных лучей на кожу человека».

Теория (2 часа): Воздействие солнечных лучей на кожу человека. Понятие о УФО. Профилактика ожогов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека».

Теория (2 часа): Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Профилактика развития заболеваний, вызванных физическими факторами».

Теория (2 часа): Способы профилактики развития заболеваний, вызванных физическими факторами.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

10. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическими факторами. Острые и хронические отравления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

11. Тема «Аллергические заболевания. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Аллергены. Классификация. Аллергические заболевания Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха».

Теория (2 часа): Острые и хронические проявления заболеваний человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

13. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды.

Практическое задание (2 часа): Оценка питьевого режима.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

14. Тема «Лекарственные препараты в питьевой воде - фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Источники загрязнения питьевой воды лекарственными препаратами. Эстрогеноподобные вещества, ксенобиотики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

17. Тема «Заболевания человека, вызванные биологическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызванные биологическими факторами. Инфекционные заболевания. Пандемия. Эпидемия.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Понятие об источнике инфекции».

Теория (2 часа): Понятие об эпидемическом процессе, источнике инфекции
Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Пути передачи инфекции».

Теория (2 часа): Зоонозный, фекально-оральный, трансмиссивный, воздушно-капельный пути передачи инфекции.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о путях передачи инфекции.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

20. Тема «Этапы течения болезни».

Теория (2 часа): Этапы течения заболевания: продрома. разгар, пик, спад.
Постгриппозный хвост.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

21. Тема «Иммунитет и здоровье».

Теория (2 часа): Виды иммунитета. Естественный иммунитет. Искусственный иммунитет. Понятие о вакцинах и сыворотках.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

22. Тема «Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы. Стрептококковые инфекции. Кишечные инфекции. Туберкулез. Менингит.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о бактериальных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

23. Тема «Вирусные инфекции. Причины Симптомы».

Теория (2 часа): Вирусные инфекции. Причины Симптомы. ОРВИ. Грипп. Герпес. Инфекционный мононуклеоз.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о вирусных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

24. Тема «Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы. Чесотка. Педикулез. Аллергия на пыль вызываемая пылевыми клещами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Инфекционные заболевания кожи. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Понятие об инфекционных заболеваниях кожи. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Профилактика заболеваний, вызванных биологическими факторами».

Теория (2 часа): Основные меры профилактики заболеваний, вызванных биологическими факторами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови человека».

Теория (2 часа): Факторы, влияющие на состав крови. Анемия. Профилактика анемии. Факторы и условия увеличения количества эритроцитов в крови.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

28. Тема «Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие климате, погоде. Биометрология Влияние климатических факторов на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

29. Тема «Приспособления человека к сезонным изменениям погоды».

Теория (2 часа): Понятие о приспособлениях человека к сезонным изменениям погоды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Экстремальные факторы окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие об экстремальных факторах - ядерные испытания, невесомость, укачивание, перегрузки, высокие и низкие температуры окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

31. Тема «Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (62 часа).

32. Тема «История развития представлений о здоровом образе жизни».

Теория (2 часа): История развития представлений о здоровом образе жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

33. Тема «Понятие об алиментарных заболеваниях».

Теория (2 часа): Понятие об алиментарных заболеваниях. Факторы риска. Причины развития. Проявление и течение. Профилактика алиментарных заболеваний.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. Тема «Методы профилактики алиментарных заболеваний».

Теория (2 часа): Профилактика алиментарных заболеваний.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Авитаминозы и гипервитаминозы».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

35. Тема «Понятие о вредных привычках».

Теория (2 часа): Понятие о вредных привычках: курение, алкоголизм, наркомания.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций по теме «Вредные привычки».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

36. Тема «Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ».

Теория (2 часа): Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Метаболизм химических веществ в организме человека».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

37. Тема «Хронические стресс – фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие хронического стресса. Причины возникновения. Факторы риска. Группы риска.

Практическое задание (2 часа): Способы выявления признаков хронического стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

38. Тема «Приемы нейтрализации эмоционального стресса».

Теория (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Практическое задание (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

39. Тема «Воздействие двигательной активности на организм человека».

Теория (2 часа): Понятие двигательной активности. Нормы двигательной активности.

Практическое задание (2 часа): Анализ двигательной активности в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

40. Тема «Активный образ жизни».

Теория (2 часа): Понятие об активном образе жизни. Элементы активного образа жизни. Профилактика гиподинамии.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

41. Тема «Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы».

Теория (2 часа): Гипертония. Факторы риска и причины развития. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

42. Тема «Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика переутомления».

Теория (2 часа): Понятие о утомлении и переутомлении. Причины возникновения. Факторы риска и группы риска. Профилактика переутомления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

43. Тема «Нарушение осанки. Сколиоз. Лордоз. Кифоз».

Теория (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки. нарушений осанки.

Практическое задание (2 часа): Определение наличия нарушения осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

44. Тема «Способы коррекции осанки».

Теория (2 часа): Способы коррекции осанки. Профилактика нарушения осанки.

Практическое задание (2 часа): Способы коррекции осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

45. Тема «Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики».

Теория (2 часа): Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

46. Тема «Закаливание. Основные принципы».

Теория (2 часа): Основные физиологические механизмы закаливания.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Основные принципы закаливания».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

47. Тема «Закаливание. Средства и методы закаливания».

Теория (2 часа): Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Средства и методы закаливания».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

48. Тема «Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов».

Теория (2 часа): Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Личная гигиена. Гигиена тела, полости рта и зубов».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

49. Тема «Гигиена одежды и обуви».

Теория (2 часа): Гигиена одежды и обуви.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Гигиена одежды и обуви».

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

50. Тема «Биоритмы и причины их нарушения. Десинхроноз».

Теория (2 часа): Понятие о биоритмах и причинах их нарушения. Десинхроноз. Профилактика нарушений биоритмов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

51. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

52. Тема «Обобщение: «Основы здорового образа жизни»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

53. Тема «Обобщение пройденного материала по курсу «Основы валеологии».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Учебно-тематический план на третий год обучения

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретически	Практически		
1.	Валеология - наука о здоровье человека	24 ч	18 ч	6 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
2.	Основы рационального питания	26 ч	18 ч	8 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Факторы, влияющие на состояние здоровья человека	44 ч	30 ч	14 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Психологические основы здоровья	22 ч	14 ч	8 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Основы здорового образа жизни	28 ч	18 ч	10 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Всего	144 ч	98 ч	46 ч		

Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения (144 часа в год)

Раздел 1. Валеология - наука о здоровье человека (24 часа).

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б. Валеология как наука».

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Истоки и история развития валеологии как науки о здоровье. Связь валеологии с другими науками. Классификация валеологии, ее цели и задачи, предмет и объект изучения, основные понятия.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская.

2. Тема «Введение в валеологию».

Теория (2 часа): Методы валеологии: качественные и количественные.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. Тема «Возрастные периоды развития человека».

Теория (2 часа): Методы валеологии: качественные и количественные.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Хронологический и биологический возраст человека».

Теория (2 часа): Понятие о хронологическом и биологическом возрасте, «ретардантах», «акселератах». Основные факторы, определяющие продолжительность жизни. Естественное и преждевременное старение

Практическое задание (2 часа): Определение своего хронологического и биологического возраста и их сравнение

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

5. Тема «Индивидуальное здоровье как состояние и свойство организма».

Теория (2 часа): Понятия о здоровье человека. Индивидуальное здоровье, его механизмы. Основные методы анализа состояния здоровья человека. Факторы, детерминирующие здоровье:

образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья

Практическое задание (2 часа): Оценка физического здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6. Тема «Различные подходы к оценке здоровья».

Теория (2 часа): 2 подхода к оценке индивидуального здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

7. Тема «Управление своим здоровьем».

Теория (2 часа): Управление здоровьем. Средства и методы управления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Здоровье населения».

Теория (2 часа): Методы оценки состояния здоровья популяции. Состояние здоровья населения России. Демографическая характеристика здоровья населения России.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Болезнь».

Теория (2 часа): Понятие болезни. Классификация заболеваний. Роль образа жизни в профилактике простудных заболеваний. Валеологические основы предупреждения простудных заболеваний. Поведение человека при возникших простудных заболеваниях.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

10. Тема «Обобщение «Валеология - наука о здоровье человека»»

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 2. Основы рационального питания (26 часов).

11. Тема «Питание и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Основные принципы рационального питания. Режим питания. Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности организма.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Пища и характер питания».

Теория (2 часа): Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества.

Практическое задание (2 часа): Оценка рациона питания школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическая работа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

13. Тема «Продукты питания и их качество».

Теория (2 часа): Экологически чистые продукты. Влияние пищевых добавок на организм человека. Проблемы загрязнения пищи нитратами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

14. Тема «Генетически модифицированные продукты».

Теория (2 часа): Понятие о генетически модифицированных продуктах.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Влияние на организм пищи со специями и искусственными добавками».

Теория (2 часа): Специи, искусственные добавки к пище. Виды. Влияние на состояние ЖКТ.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Теория раздельного и адекватного питания, вегетарианство. Диеты».

Теория (2 часа): Понятие о раздельном питании, вегетарианств, диетах.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентации на тему: «Особенности и традиции питания нашей семьи».

Формы, способы, методы: Лекция, творческая деятельность, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

17. Тема «Идеальная масса тела. Регулирование массы тела и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие об идеальной массе тела. Влияние сгонки веса на здоровье. Правила регулирования массы тела.

Практическое задание (2 часа): Вычисление идеальной массы тела различными методами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

18. Тема «Ожирение и анорексия».

Теория (2 часа): Понятие о повышенной массе тела. Типы ожирения. Причины увеличения массы тела. Анорексия: понятие, причины, последствия для здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Питьевой режим и его значение в гидратации организма человека».

Теория (2 часа): Питьевой режим. Гидратация организма. Обезвоживание. Гидратирующие жидкости.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

20. Тема Обобщение «Основы рационального питания».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека (44 часа).

21. Тема «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие фактора риска для здоровья. Классификация факторов.

Практическое задание (2 часа): Санитарно - гигиеническая оценка классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое занятие, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

22. Тема «Состояние экологической обстановки и ее влияние на здоровье населения».

Теория (2 часа): Факторы окружающей среды, оказывающие влияние на состояние здоровья населения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

23. Тема «Химическое загрязнение среды, его влияние на здоровье».

Теория (2 часа): Химическое загрязнение атмосферного воздуха, почвы. Источники химического загрязнения. Влияние химических загрязнений на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

24. Тема «Микроклиматические факторы и здоровье».

Теория (2 часа): Микроклиматические параметры: температура, влажность, скорость движения воздуха. Влияние их на здоровье.

Практическое задание (2 часа): Оценка микроклиматических факторов классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

25. Тема «Качество питьевой воды как фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие качества питьевой воды. Химический состав питьевой воды. Заболевания, вызванные качеством питьевой воды. Проблема бутилированной воды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Радиация. Естественный радиационный фон и здоровье человека».

Теория (2 часа): Понятие естественного радиационного фона. Источники радиационного излучения. Влияние радиационного излучения на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Шум как фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Воздействие шума на состояние и функционирование человеческого организма.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня шумового загрязнения территории.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

28. Тема «Пылевое загрязнение. Заболевания человека, связанные с пылевым загрязнением».

Теория (2 часа): Пылевое загрязнение. Пылевые клещи. Аллергические заболевания. Правила уборки помещения.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

29. Тема «Световое загрязнение окружающей среды и его влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Световое загрязнение. Источники светового загрязнения. Влияние светового загрязнения на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Двигательная активность и здоровье».

Теория (2 часа): Значение двигательной активности в жизнедеятельности человека. Морфофункциональные изменения в организме под влиянием физических нагрузок. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего дня. Понятие об «активном отдыхе».

Практическое задание (2 часа): Определение реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

31. Тема «Проблема гиподинамии».

Теория (2 часа): Гиподинамия. Факторы, влияющие на двигательную активность человека.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня двигательной активности школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

32. Тема «Осанка и здоровье. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки».

Теория (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки. Плоскостопие. Методы определения. Профилактика нарушений осанки и плоскостопий.

Практическое задание (2 часа): Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

33. Тема «Терморегуляция и здоровье. Валеологические основы закаливания».

Теория (2 часа): Терморегуляция и ее механизмы. Значение поддержания постоянства температуры тела человека. Физиологические механизмы терморегуляции. Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

35. Тема «Гигиена как часть валеологии».

Теория (2 часа): Значение санитарно-гигиенических стандартов в сохранении и укреплении здоровья. Гигиенические требования к учебному процессу в школе (урок, расписание).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

36. Тема «Обобщение «Факторы, влияющие на состояние здоровья человека»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 4. Психологические основы здоровья (22 часа).

37. Тема «Психологические основы здоровья».

Теория (2 часа): Эволюция становления психики человека. Здоровая психика и ее компоненты. Физиологические основы психики. Половые и возрастные различия психофизиологических качеств. Типология индивидуальных психических особенностей.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

38. Тема «Типы высшей нервной деятельности, темперамент и здоровье».

Теория (2 часа): Понятие о памяти и ее виды. Темперамент..

Практическое задание (2 часа): Определение темперамента с помощью опросника Айзенка».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

39. Тема «Нарушения психического здоровья».

Теория (2 часа): Эмоции и эмоциональный стресс. Депрессия. Причины возникновения. Стресс, понятие, стадии, виды. Способы быстрого снятия стресса. Методы повышения стрессоустойчивости. Влияние стресса на здоровье человека.

Практическое задание (2 часа): Определение уровня личной тревожности. Подвержены ли вы стрессу.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

40. Тема «Физиология труда и утомления».

Теория (2 часа): Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда. Утомление. Причины и механизмы развития. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. Принципы рациональной организации отдыха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

41. Тема «Биоритмы: значение проблемы, классификация и характеристика».

Теория (2 часа): Биоритмы и здоровье. Биоритмы и школа, их значение в возникновении нарушения здоровья детей. Влияние трансграничных перелетов на здоровье взрослых и детей.

Практическое задание (2 часа): Оценка режима дня школьника.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

42. Тема «Сон и его значение для сохранения здоровья».

Теория (2 часа): Виды сна. Значение сна в обеспечении психического здоровья человека. Гигиена сна. Значение мелатонина для здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

43. Тема «Рациональная организация жизнедеятельности».

Теория (2 часа): Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы организации рациональной жизнедеятельности.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

44. Тема «Обобщение «Психологические основы здоровья»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 5. Основы здорового образа жизни (28 часов).

45. Тема «Здоровый образ жизни. Механизмы формирования».

Теория (2 часа): Компоненты здорового образа жизни. Механизмы формирования. Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

46. Тема «Социальные условия формирования здорового образа жизни».

Теория (2 часа): Социальные условия формирования здорового образа жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

47. Тема «Табакокурение и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние курения на дыхательную систему, органы пищеварения, сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, ЦНС.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

48. Тема «Алкоголизм и здоровье».

Теория (2 часа): Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Пивной алкоголизм. Алкоголизм и подростки.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

49. Тема «Наркомания и здоровье».

Теория (2 часа): Наркомания и ее распространение в наше время. Профилактика наркомании в подростковой среде.

Практическое задание (2 часа): Просмотр фильма по теме и его обсуждение.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

50. Тема «Профилактика вредных привычек».

Практическое задание (2 часа): Защита стенгазеты на тему профилактики вредных привычек.

Формы, способы, методы: практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

51. Тема «Личная гигиена и здоровье».

Теория (2 часа): Уход за кожей тела человека. Уход за волосами. Уход за полостью рта. Гигиена одежды. Гигиена обуви.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

52. Тема «Гигиена зрения».

Теория (2 часа): Гигиена зрения. Гигиенические требования к уровню освещения на рабочих местах.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

53. Тема «Заболевания передающиеся половым путем».

Теория (2 часа): Профилактика венерических заболеваний. Причины распространения венерических заболеваний. СПИД. Гонорея. Сифилис. Индивидуальная профилактика венерических болезней.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

54. Тема «Способы восстановления работоспособности».

Теория (2 часа): Способы восстановления работоспособности (педагогические, психологические, гигиенические, физические).

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

55. Тема «Обобщение: «Основы здорового образа жизни»».

Практическое задание (2 часа): Защита проекта «Я выбираю жизнь», показ презентаций.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

Учебно-тематический план на четвертый год обучения

№	Тема раздела	Кол-во часов			Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теоретически	Практически		
1.	Окружающая среда и здоровье человека	80 ч	60 ч	20 ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
2.	Основы здорового образа жизни	64ч	40ч	24ч	лекция, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Всего	144 ч	100 ч	44ч		

Содержание учебно-тематического плана 4 года обучения (144 часа в год)

Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (80 часов).

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж Т.Б. Факторы окружающей среды, влияющие на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Знакомство. Наши планы. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятии. Техника безопасности. Понятие факторов окружающей среды. Классификация факторов. Антропогенные, биотические, социальные, физические, химические, биологические факторы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

2. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическими факторами. Острые и хронические отравления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха».

Теория (2 часа): Острые и хронические проявления заболеваний человека, вызываемые загрязнением атмосферного воздуха.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые загрязнением питьевой воды.

Практическое задание (2 часа): Оценка питьевого режима.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

5. Тема «Лекарственные препараты в питьевой воде - фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Источники загрязнения питьевой воды лекарственными препаратами. Эстрогеноподобные вещества, ксенобиотики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

6. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением почвы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

7. Тема «Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызываемые химическим загрязнением пищевых продуктов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Безопасность пищевых продуктов и напитков для здоровья человека».

Теория (2 часа): Основные принципы обеспечения безопасности пищевых продуктов и напитков для здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Заболевания человека вызываемые физическими факторам».

Теория (2 часа): Заболевания человека вызываемые физическими факторами (шум, вибрация, ЭМИ, температура).

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Заболевания вызываемые физическими факторами».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

10. Тема «Шумовая болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Шумовая болезнь. Причины. Симптомы. Проявление.

Практическое задание (2 часа): Оценка уровня шумового загрязнения классной комнаты. Составления графика шумовой нагрузки в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

11. Тема «Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Вибрационная болезнь. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Микроклимат помещений и здоровье человека».

Теория (2 часа): Температурный режим помещений и здоровье человека. Понятия теплообмена. Виды теплообмена.

Практическое задание (2 часа): Оценка комфортности температурного режима классной комнаты. Определения преобладающего способа теплоотдачи.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

13. Тема «Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Естественное и искусственное освещение помещений. Влияние на состояние здоровья человека.

Практическое задание (2 часа): Оценка достаточности естественного и искусственного освещения классной комнаты.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

14. Тема «Ультрафиолетовое излучение и здоровье человека».

Теория (2 часа): Воздействие солнечных лучей на кожу человека. Понятие о УФО. Профилактика ожогов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Электромагнитное излучение и здоровье человека».

Теория (2 часа): Воздействие электромагнитных полей на здоровье человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Профилактика развития заболеваний, вызванных физическими факторами».

Теория (2 часа): Способы профилактики развития заболеваний, вызванных физическими факторами.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

17. Тема «Заболевания человека, вызванные биологическими факторами».

Теория (2 часа): Заболевания человека, вызванные биологическими факторами. Инфекционные заболевания. Пандемия. Эпидемия.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Понятие об источнике инфекции».

Теория (2 часа): Понятие об эпидемическом процессе, источнике инфекции. Классификация.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Пути передачи инфекции».

Теория (2 часа): Зоонозный, фекально-оральный, трансмиссивный, воздушно-капельный пути передачи инфекции.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о путях передачи инфекции.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

20. Тема «Этапы течения болезни».

Теория (2 часа): Этапы течения заболевания: продрома. разгар, пик, спад. Постгриппозный хвост.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

21. Тема «Иммунитет и здоровье».

Теория (2 часа): Виды иммунитета. Естественный иммунитет. Искусственный иммунитет. Понятие о вакцинах и сыворотках.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

22. Тема «Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Бактериальные инфекции. Причины. Симптомы. Стрептококковые инфекции. Кишечные инфекции. Туберкулез. Менингит.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о бактериальных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

23. Тема «Вирусные инфекции. Причины Симптомы».

Теория (2 часа): Вирусные инфекции. Причины Симптомы. ОРВИ. Грипп. Герпес. Инфекционный мононуклеоз.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций о вирусных инфекциях.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

24. Тема «Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Заболевания, вызванные членистоногими, гельминтами и простейшими. Причины. Симптомы. Чесотка. Педикулез. Аллергия на пыль вызываемая пылевыми клещами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Инфекционные заболевания кожи. Причины. Симптомы».

Теория (2 часа): Понятие об инфекционных заболеваниях кожи. Причины. Симптомы.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Профилактика заболеваний, вызванных биологическими факторами».

Теория (2 часа): Основные меры профилактики заболеваний, вызванных биологическими факторами.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови человека».

Теория (2 часа): Факторы, влияющие на состав крови. Анемия. Профилактика анемии. Факторы и условия увеличения количества эритроцитов в крови.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

28. Тема «Влияние климатических факторов на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие климате, погоде. Биометрология Влияние климатических факторов на состояние здоровья.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

29. Тема «Приспособления человека к сезонным изменениям погоды».

Теория (2 часа): Понятие о приспособлениях человека к сезонным изменениям погоды.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Экстремальные факторы окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие об экстремальных факторах - ядерные испытания, невесомость, укачивание, перегрузки, высокие и низкие температуры окружающей среды и их влияние на состояние здоровья человека.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

31. Тема «Обобщение «Окружающая среда и здоровье человека»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни (64 часа).

32. Тема «История развития представлений о здоровом образе жизни».

Теория (2 часа): История развития представлений о здоровом образе жизни.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

33. Тема «Алиментарные заболевания».

Теория (2 часа): Понятие об алиментарных заболеваниях. Факторы риска. Причины развития. Проявление и течение. Профилактика алиментарных заболеваний.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

34. Тема «Авитаминозы и гипервитаминозы».

Теория (2 часа): Авитаминозы и гипервитаминозы.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Авитаминозы и гипервитаминозы».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

35. Тема «Профилактика возникновения вредных привычек».

Теория (2 часа): Понятие о вредных привычках: курение, алкоголизм, наркомания.

Практическое задание (2 часа): Подготовка презентаций по теме «Вредные привычки».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

36. Тема «Метаболизм химических веществ в организме человека. Основы токсикологии».

Теория (2 часа): Пути поступления, распределения, метаболизм, выведение из организма, проявление действия вредных химических веществ.

Практическое задание (2 часа): Решение ситуационных задач по теме «Метаболизм химических веществ в организме человека».

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

37. Тема «Хронические стресс – фактор риска для здоровья человека».

Теория (2 часа): Понятие хронического стресса. Причины возникновения. Факторы риска. Группы риска.

Практическое задание (2 часа): Способы выявления признаков хронического стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

38. Тема «Профилактика хронического стресса».

Теория (2 часа): Меры профилактики хронического стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

39. Тема «Приемы нейтрализации эмоционального стресса».

Теория (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Практическое задание (2 часа): Приемы нейтрализации эмоционального стресса.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

40. Тема «Воздействие двигательной активности на организм человека».

Теория (2 часа): Понятие двигательной активности. Нормы двигательной активности.

Практическое задание (2 часа): Анализ двигательной активности в течении дня.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

41. Тема «Составляющие активного образа жизни.»

Теория (2 часа): Понятие об активном образе жизни. Элементы активного образа жизни. Профилактика гиподинамии.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

42. Тема «Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика переутомления».

Теория (2 часа): Понятие о утомлении и переутомлении. Причины возникновения. Факторы риска и группы риска. Профилактика переутомления.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

43. Тема «Нарушение осанки. Сколиоз. Лордоз. Кифоз».

Теория (2 часа): Осанка. Виды нарушений осанки. нарушения осанки.

Практическое задание (2 часа): Определение наличия нарушения осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

44. Тема «Способы коррекции осанки».

Теория (2 часа): Способы коррекции осанки. Профилактика нарушения осанки.

Практическое задание (2 часа): Способы коррекции осанки.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

45. Тема «Плоскостопие».

Теория (2 часа): Плоскостопие. Методы определения. Профилактика плоскостопия.

Практическое задание (2 часа): Оценка плоскостопия с помощью плантограммы.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

46. Тема «Основы дыхательной гимнастики».

Теория (2 часа): Правильное дыхание. Основы дыхательной гимнастики.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

47. Тема «Способы восстановления работоспособности».

Теория (2 часа): Способы восстановления работоспособности.

Практическое задание (2 часа): Способы восстановления работоспособности.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

48. Тема «Биоритмы и причины их нарушения. Десинхроноз».

Теория (2 часа): Понятие о биоритмах и причинах их нарушения. Десинхроноз. Профилактика нарушений биоритмов.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

49. Тема «Валеологические основы закаливания».

Теория (2 часа): Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

50. Тема «Компьютерные технологии и их влияние на здоровье человека».

Теория (2 часа): Влияние компьютерных технологий на здоровье человека. Зависимость от социальных сетей. Компьютер и зрение.

Формы, способы, методы: Лекция, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

51. Тема «Основные принципы самодиагностики состояния организм».

Теория (2 часа): Основные принципы самодиагностики состояния организма.

Практическое задание (2 часа): Основные принципы самодиагностики состояния организма.

Формы, способы, методы: Лекция, практическое задание, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

52. Тема «Обобщение: «Основы здорового образа жизни»».

Практическое задание: Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

Диагностический инструментарий включает систему контроля и оценки достижения планируемых результатов освоения ДОП

Проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляться с помощью устного опроса и тестирования.

Оценка эффективности выполнения программы осуществляется также итогами участия в выставках и конкурсах, проводимых на разных уровнях.

Карта определения уровня освоения программы заполняется на каждую группу три раза в год.

1-й раз — на начало учебного года определяется исходный уровень базы знаний и умений. В случае если ни один из уровней М, С, В не выявлен, кружочек не ставится.

2-й раз — во время промежуточной диагностики учащихся (декабрь).

3-й раз — на конец учебного года, итоговая диагностика (май).

Описание уровней освоения программы:

М — минимальный уровень освоения программного содержания, в ответах есть ошибки и неточности, учащийся дает неполные определения понятий, не может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

С — средний уровень освоения программного содержания, в ответах есть небольшие неточности, учащийся дает определения понятий, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы;

В — высокий уровень освоения программного содержания, в ответах нет неточностей, учащийся дает определения понятий и приводит примеры, может сам сформулировать тему и план исследовательской работы и сделать выводы.

Карта определения уровня освоения программы.

Ф.И. обучающегося	Уровни освоения программы		
	М	С	В
1. Иванов Женя	о		
2. Петров Игорь		о	
.....			
.....			
Итого:			

Методическое обеспечение программы на 1 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Введение в валеологию	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование
2. Основы рационального питания	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование
3. Факторы, влияющие на состояние	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный,	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья,	Тестирование

здоровья человека		наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	
-------------------	--	--	---	--

Методическое обеспечение программы на 2 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Окружающая среда и здоровье человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование
2. Основы здорового образа жизни	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование, защита презентации

Методическое обеспечение программы на 3 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Валеология - наука о здоровье человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование
2. Основы рационального питания	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды,	Тестирование

			специальная литература.	
3. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование
4. Психологические основы здоровья	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование
5. Основы здорового образа жизни	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование, защита презентации

Методическое обеспечение программы на 4 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Окружающая среда и здоровье человека	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование

2. Основы здорового образа жизни	лекция, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, слайдпроектор, столы, стулья, презентации, инструменты для измерения факторов окружающей среды, специальная литература.	Тестирование, защита презентации
----------------------------------	------------------------------	--	--	----------------------------------

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- наличие учебного класса со столами, стульями, доской, специальным техническим оборудованием для демонстрации видеоматериалов;
- специальная библиотека учебно-популярной и энциклопедической литературы;
- наглядный и дидактический материал (схемы, плакаты, муляжи, образцы полезных ископаемых и др. материалы);
- инструменты и принадлежности для практических и лабораторных работ;
- раздаточный материал для творческой работы учащихся (листы бумаги, карандаши, фломастеры и др.);
- наличие компьютерного класса с возможностью выхода в Интернет.

Список информационных ресурсов

1. Ачкасов Е.Е. Машковский Е.В. Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и всероссийского физкультурно-спортивного комплекса: учебное пособие (готов к труду и обороне) - ГЭОТАР-Медиа. – 2016. - 256с.

2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Феникс. – 2014. – 256с.

3. Митяева А.М. Здоровый образ жизни – Academia – 2008. – 144с.

4. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. - Педагогическое общество. – 2009. – 416с.

5. Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – Практика. – 2015. – 416с.

Основная литература:

1. Дениз Локсин: Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья - Изд «Феникс» - 2014. – 108с.

2. Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник. – М.: Флинта, 2011. – 448 с. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=2396
3. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия – Изд. «Учитель» - 2013. – 205с.
4. Матчин, Г. А. Здоровый образ жизни и его составляющие/ Г.А. Матчин.— Оренбург: ОГПУ, 2013 <http://www.rucont.ru/efd/231669?cldren=0>
5. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Е. Н. Назарова. - 2-е изд. - М. : ИЦ "Академия", 2013. - 192с.
6. Прохорова, Э.М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. - М: ИНФРА-М, 2011. - 255с.
7. Тулякова, О.В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов [Электронный ресурс] / О.В. Тулякова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 333 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229844>

Дополнительная литература:

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
2. Дудченко З.Ф. Валеология: Электронное учебное пособие. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - СПб.: ИЭО СПбУТУиЭ, 2008. - 150 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/63751>
3. Мархоцкий Я.Л. Валеология. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Минск : «Вышэйшая школа», 2010. - 288 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/65199>
4. Шалагинова, И.Г. Групповые тренинги как форма интерактивных занятий по валеологии : Методическое пособие. [Электронный ресурс] / И.Г. Шалагинова, В.Н. Клейменов. - Электрон. дан. - Калининград : БФУ им. И.Канта, 2005. - 27 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/13146>
5. Яковлев Б. П., Литовченко О.Г. Аутоагрессия: современные проблемы и тенденции: учебное пособие - Ростов-на-Дону: «Феникс», - 2006.- 384с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://valeologija.ru/>
2. <http://valeo.sfedu.ru/>
3. <http://journal.valeo.sfedu.ru/#contents>