

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нововязниковская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» 06 2023г
Протокол № 7

Утверждаю:

Директор школы

О.Н.Куклева

2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности

«Как здорово быть здоровым»

возраст обучающихся – 15-16 лет
срок реализации программы – 1 год
уровень - ознакомительный

8-9класс

Составитель:

Куклева Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Вязники

2023 год

Пояснительная записка.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа «Фабрика здоровья» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Программа «Фабрика здоровья» рассчитана на 34 учебных занятий в 9 классе (1 час в неделю).

Цель курса:

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи курса:

1. Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
2. Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Учащиеся должны знать:

1. Причины, нарушающие здоровье.
2. Факторы, способствующие сохранению здоровья.
3. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- Сравнить, анализировать и делать выводы.
- Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения.
- Выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни.
- Выполнять исследовательскую работу.

Формы отчётности:

1. Тестовый контроль.
2. Презентации по здоровому образу жизни.
3. Исследовательская работа «Определение витамина «С» в некоторых продуктах».
4. Рефераты по здоровому образу жизни.

Содержание курса

Общее количество часов –34.

Тема 1. Введение (2ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.

П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам».

Тема 4. Исследовательская работа (2ч)

Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».

Заключение (2ч)

Итоговое тестирование

Календарно-тематическое планирование					
№ п/п	Содержание учебных разделов (тем)	Общее кол - во часов	в том числе		Форма контроля
			теория	практика	
Тема 1. Введение (2ч)					
1.	ЗОЖ, его составляющие.	1	1		
2.	Значение здорового образа жизни	1	1		
Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)					
3.	Окружающая среда и здоровье человека.	1	1		реферат
4.	Радиация и здоровье.	1	1		
5.	История табакокурения. Действие табачного дыма на организм	1		1	
6.	Курение, мы и наше потомство.	1	1		рефераты, тест
7.	Правда, об алкоголе.	1	1		дискуссия, тест
8.	Влияние алкоголя на организм.	1	1		
9.	Наркотики, зависимость и последствия.	1		1	сообщения, тест
10.	Уголовная ответственность за наркотики.	1	1		
11.	История открытия вируса. Вирусные заболевания человека.	1	1		
12.	Вирусы - внутриклеточные паразиты.	1		1	творческое задание
13-14.	Неправильное питание - результат болезней	2	1	1	сообщения
15-16.	Компьютер и здоровье человека. Рекомендации, составленные для компьютерщика	2	1	1	рефераты
17-18.	Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье	2		2	презентации
19-	Защита презентаций.	2		2	защита

20.					презентаций
Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)					
21.	Закаливание организма	1	1		сообщения
22.	Правила закаливания	1		1	
23.	Культура питания	1	1		рефераты
24.	Правильно ли ты питаешься	1		1	
25.	Витамины - круглый год.	1	1		презентация
26.	Виды витаминов.	1	1		
27.	Режим дня - залог здоровья.	1		1	собственный режим дня
28.	К чему ведет несоблюдение режима дня.	1	1		
29-30.	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	2	2		тест
Тема 4. Исследовательская работа (2ч)					
31-32.	Исследовательская работа по теме "Определение витамина С в продуктах".	2	1	1	Отчёт по исследовательской работе
Заключение (2ч)					
33.	Итоговое тестирование.	1		1	тест
34.	Как важно здоровье для человека.	1		1	Итоговое занятие

Рекомендуемая литература (для учителя)

- 1 Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2010г.
2. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2009г.
3. . Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2009г\
4. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008г.
5. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 2008г.
6. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 2009г.
7. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2008 г.
8. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва. Педагогическое общество России, 2008
9. Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2010г.
10. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2009г..
11. Ресурсы Интернет.

Рекомендуемая литература (для учащихся)

- 1 Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 2009г
2. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2009г
- 3 Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2009 г.
- 4 Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москв
- 5 Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2008г.
- 6 Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 2008г.
7. Ресурсы Интернет.

Занятие № 1-2.

Тема «Здоровый образ жизни, его составляющие».

Цель: Раскрыть понятие ЗОЖ и основные его составляющие. Пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование: видеофрагмент по ЗОЖ, схема по ЗОЖ, журналы «ЗОЖ».

Ход занятия.

1. Изучение нового материала.

1) Понятие ЗОЖ. ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья.

Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

2) Основные составляющие ЗОЖ:

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.

3) Человек и его право на здоровье.

4) Значение здорового образа жизни.

2. Закрепление.

1) Составить схему с анализом основных составляющих ЗОЖ.

2) Просмотр видеофрагмента о здоровом образе жизни с последующим анализом.

3. Д/З

1) Найти высказывание учёных о здоровье.

2) Рефераты на темы «Воздействие атмосферных загрязнений

Занятие № 3-4.

Тема «Окружающая среда и здоровье человека»

Цель: Формирование у учащихся представлений о влиянии загрязнения окружающей среды на здоровье человека.

Оборудование: Видеофрагмент о загрязнении окружающей среды, фотографии.

Ход занятия.

1. Изучение нового материала.

- 1) Окружающая среда: природная, антропогенная, социальная, производственная.
- 2) Воздействие атмосферных загрязнений на здоровье человека – реферат учащихся.
- 3) Влияние на организм загрязнения гидросферы.
- 4) Радиация и здоровье – реферат учащихся.
 - степень радиационной опасности (экспозиционная доза, поглощённая доза, эквивалентная доза)
 - патологические последствия от величины получения дозы (лучевая болезнь, лейкозы, местное облучение).

2. Закрепление.

- 1) просмотр видеофрагмент о влиянии загрязнения окружающей среды на здоровье с последующим анализом.
- 2) разработать правила охраны окружающей среды.

3. Д/З

Приготовить сообщения на тему «История табакокурения», «Действие табачного дыма на организм человека».

Занятие № 5-6.

Тема «Курение, мы и наше потомство».

Цель: Формирование у учащихся негативного отношения к курению.

Оборудование: тест «Твоё здоровье и курение», таблица «Органы – мишени поражения табачным дымом».

Ход занятия.

1. Изучение нового материала

- 1) История табакокурения – сообщение учащихся.
- 2) Курение и здоровье. Действие табачного дыма на организм человека – сообщение учащихся.
- 3) Дискуссия по вопросам:
 - Почему подросток начинает курить?
(любопытство, пример друзей и взрослых, желание выглядеть взрослым, от нечего делать, за компанию, чтобы успокоится, влияние телевидения).
 - Какие проблемы возникают у подростков, которые курят?
(проблемы с родителями, где взять деньги на сигареты, говорить неправду).

2.Закрепление

- 1) Тест «Твоё здоровье и курение» (см. приложение №1)
- 2) Составить таблицу «Влияние курения на организм человека».

Органы - мишени	Нарушение работы органов
1. лёгкие	
2. кровеносные сосуды	
3. желудок	
4. печень	
5. почки	

2. Д/З

Реферат «Влияние алкоголя на организм человека».

Занятие №7-8.

Тема «Правда, об алкоголе».

Цель: Ознакомить учащихся с понятием алкоголь и его влиянием на организм человека.

Оборудование: Схема «Влияние алкоголя на органы человека», тест «Твоё здоровье и алкоголь».

Ход занятия

1. Изучение нового материала

- 1) Понятие «алкоголь». История появления алкоголя.
(первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году)
- 2) Влияние алкоголя на организм человека – реферат (см. приложение 2)
- 3) Мифы об алкоголе
(работа по группам: 1 группа приводит доводы о пользе алкоголя, 2 группа доказывает ложность этих доводов). (см. приложение №3)
- 4) Алкоголизм общественное зло. :
(Алкоголизм ведет к деградации личности, слабоумию. В нашей стране в коррекционных школах для слабоумных детей обучается около 300 тысяч школьников. Мировая статистика утверждает, что 50% слабоумных детей рождаются от пьющих родителей. Смертность среди пьющих в два раза выше, чем среди непьющих).

2. Закрепление

- 1) Тест «Твоё здоровье и алкоголь». (см. приложение №4)
- 2) Заполнить таблицу «Влияние алкоголя на организм человека»

Органы - мишени	Влияние алкоголя
1. сердце	
2. печень	
3. лёгкие	
4. желудок	
5. органы чувств	
6. почки	

3. Д/З

- 1) Реферат «Влияние наркотиков на организм человека».
- 2) Приготовить антирекламу по наркомании.

Занятие № 9-10.

Тема «Наркотики, зависимость и последствия».

Цель: Сформировать представление о наркомании как факторе, разрушающем здоровье.

Оборудование: тест «Твоё здоровье и наркотики», реферат, антиреклама.

Ход занятия

1. Изучение нового материала

1) Историческая справка о наркотиках.

2) Статистические данные.

(- средний возраст приобщения к наркотикам снизился до 14,2 лет у мальчиков, 14,6 – у девочек;

- 4 млн. людей употребляют наркотики в нашей стране, 76 % молодежь от 14 до 30 лет; за 10 лет - -

число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65 % – передозировка);

- к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, “сидят на игле” – 9% мальчиков, 5 % – девочек;

- 91 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы - наркоман за год втягивает в “порочный круг” до 4 человек).

3) Влияние наркотиков на организм человека – реферат.

4) Свойства наркомании:

- Непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами.

- Стремление увеличивать дозы.

- Зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействия наркотиков.

5) Классификация наркотиков. (см. приложение № 5)

- седативные яды

- галлюциногенные средства

- вещества, легко получаемые путем химического синтеза

- яды сна

6) Уголовная ответственность. (см. приложение № 6)

2. Закрепление

1) Антиреклама о наркомании – творческое задание.

2) Тест «Твоё здоровье и наркотики».

3) Придумать 10 убедительных отказов человеку, предлагающему тебе наркотики.

3. Д/З

Сообщение о вирусных заболеваниях (грипп, оспа, корь, СПИД)

Занятие № 11-12.

Тема «Вирусы – внутриклеточные паразиты»

Цель: Формирование у учащихся знаний о вирусах, как источнике инфекционных заболеваний.

Оборудование: таблица «Вирусы», плакат с вирусными заболеваниями.

Ход занятия

1. Изучение нового материала

- 1) История открытия вирусов (см. приложение №7)
- 2) Способы распространения и передача вирусных инфекций:
 - воздушно – капельный путь
 - пищеварительный тракт, кишечник
 - половой контакт
 - через кровь
- 3) Вирусные заболевания – сообщения учащихся
 - СПИД
 - грипп
 - оспа
 - герпес
 - корь

2. Закрепление

- 1) Заполнить таблицу «Вирусные заболевания» (см. приложение № 8)

Название заболевания	Возбудитель	Поражаемые области тела	Способы распространения

3. Д/З

Сообщения о заболеваниях вызванных неправильным питанием: сахарный диабет, желчнокаменная болезнь, аллергия, гипертоническая болезнь, инфаркт.

Занятие № 13-14

Тема «Неправильное питание – результат многих болезней».

Цель: Показать учащимся последствия неправильного питания.

Оборудование: сообщения, плакаты, таблицы.

Ход занятия

1. Изучение нового материала

- 1) Главный источник болезней – неправильное питание.
- 2) Заболевания, вызванные неправильным питанием – сообщения учащихся
 - Сахарный диабет
 - Аллергия
 - Инфаркт
 - Желчнокаменная болезнь
 - Гипертоническая болезнь
 - Болезнь суставов
 - Ишемическая болезнь сердца

2. Закрепление

- 1) Составить схему заболеваний на основе неправильного питания и дать ей анализ.
- 2) Составить свой режим питания.

3. Д/З

Реферат «Влияние компьютера на здоровье человека».

Занятие № 15-16.

Тема «Компьютер и здоровье человека».

Цель: Раскрыть влияние компьютера на здоровье человека.

Оборудование: реферат, памятка по работе с компьютером.

Ход занятия

1. Изучение нового материала.

- 1) Компьютер «за» и «против» - дискуссия.
(Работа в группах, 1 группа за положительные стороны компьютера, 2 группа – за отрицательные).
- 2) Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:
 - Сидячее положение в течение длительного времени;
 - Воздействие электромагнитного излучения монитора;
 - Утомление глаз, нагрузка на зрение;
 - Перегрузка суставов кистей;
 - Стресс при потере информации
- 3) Влияние компьютера на здоровье человека – реферат.
- 4) Рекомендации центра электромагнитной безопасности. (см. приложение № 9)

2. Закрепление

Составьте рекомендации начинающим компьютерщикам.

Д/З Приготовить материал к созданию презентаций по здоровому образу жизни.

Занятие № 17-18.

Тема «Составление презентаций по здоровому образу жизни». (практическая работа)

Цель: Закрепить полученные знания; совершенствовать навыки составления презентаций.

Оборудование: компьютер

Ход занятия

Учащимся предлагаются темы презентаций на выбор. Занятие проводится в компьютерном классе.

Примерный перечень тем для презентаций:

1. «Губительная сигарета».
2. «Вирусные заболевания».
3. «Компьютер и здоровье».
4. «Правда, об алкоголе».
5. «Наркотики – яд!»

Подведение итогов.

Занятие № 19-20.

Тема «Защита презентаций по здоровому образу жизни» (практическая работа)

Цель: Закрепить, углубить, систематизировать и скорректировать полученные знания.

Для оценивания презентаций составляются критерии их оценки.

Критерии оценки презентаций

1. Оформление слайдов:

- стиль;
- фон;
- использование цвета;
- анимационные эффекты.

2. Представление презентации:

- содержание информации;
- расположение информации на слайде;
- шрифты;
- способы выделения информации;
- объем информации;
- виды слайдов.

Занятие № 21-22.

Тема «Закаливание организма»

Цель: Раскрыть влияние закаливания на здоровье человека.

Оборудование: видеофрагмент «Закаливание», таблицы, плакаты по закаливанию организма.

Ход занятия

1. Изучение нового материала

- 1) Закаливание как средство повышения защитных свойств организма.
- 2) История закаливания. (см. приложение № 10)
- 3) Принципы закаливания:
 - Систематичность использования закаливающих процедур.
 - Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
 - Последовательность в проведении закаливающих процедур.
 - Учет индивидуальных особенностей человека.
 - Комплексность воздействия природных факторов.
- 4) Основные методы закаливания – сообщение учащихся
 - Закаливание воздухом.
 - Закаливание солнцем.
 - Закаливание водой.

2. Закрепление

- 1) Просмотр видеофрагмента «Закаливание» с последующим анализом.
- 2) Дискуссия о пользе и вреде закаливания

Занятие № 23-24

Тема «Культура питания».

Цель: Формирование у учащихся представление о правильном питании.

Оборудование: Тест «Правильно ли ты питаешься», таблица по калорийности продуктов.

Ход занятия

1. Изучение нового материала

- 1) Правильное питание – залог здоровья.
- 2) Культура питания – это не только отношение к пище, но и её состав.
- 3) Правила здорового питания. (см. приложение №11)
- 4) Основные принципы рационального питания:
 - Умеренность.
 - Сбалансированность.
 - Четырехразовый приём пищи.
 - Разнообразие.
 - Биологическая полноценность.

2. Закрепление

Тест «Правильно ли ты питаешься» (см. приложение №12)

3. Д/З

Сообщения о витаминах, презентации о витаминах.

Занятие № 25-26.

Тема «Витамины круглый год».

Цель: Раскрыть роль витаминов для здоровья человека.

Оборудование: Таблица «Витамины», презентации, сообщения.

Ход занятия

1. Изучение нового материала

1) Многообразие и значение витаминов – сообщение учащихся

- Витамин А
- Витамин В
- Витамин С
- Витамин Д
- Витамин Е

2) Защита презентаций по витаминам.

3) Правила сохранения витаминов в продуктах.

2. Закрепление

Тест на обеспеченность своего организма витамином С. (см. приложение № 13)

2. Д/З

Составить свой режим дня.

Занятие № 27-28.

Тема «Режим дня – залог здоровья»

Цель: Раскрыть значение режима дня для здоровья.

Оборудование: таблицы с примерным режимом дня для учащихся 1 и 2 смены.

Ход занятия

1. Изучение нового материала

1) Режим дня – это правильно организация сна, питания, учёбы, отдыха.

2) Великие учёные о значении режима дня.

3) К чему ведёт несоблюдение режима дня:

1. сказывается на здоровье
2. развитию хронического переутомления
3. слабое физическое развитие
4. повышенная утомляемость
5. вялость
6. недисциплинирован

4) Соблюдении режима дня ведёт к выработке условных рефлексов на время:

- пребывание на свежем воздухе
- время приёма пищи (в желудке вырабатывается желудочный сок)
- подъём
- отход ко сну

5) Режим дня – залог здоровья и высокой успеваемости – сообщение учащихся

2. Закрепление

1) Анализ своего режима дня с приведённым образцом. Вывод. (см. приложение №14)

2) Дискуссия о значении режима дня.

Занятие №29-30.

Тема «Биологические ритмы, их влияние на здоровье».

Цель: Показать влияние биоритмов на здоровье человека.

Оборудование: видеофильм «Живые часы»

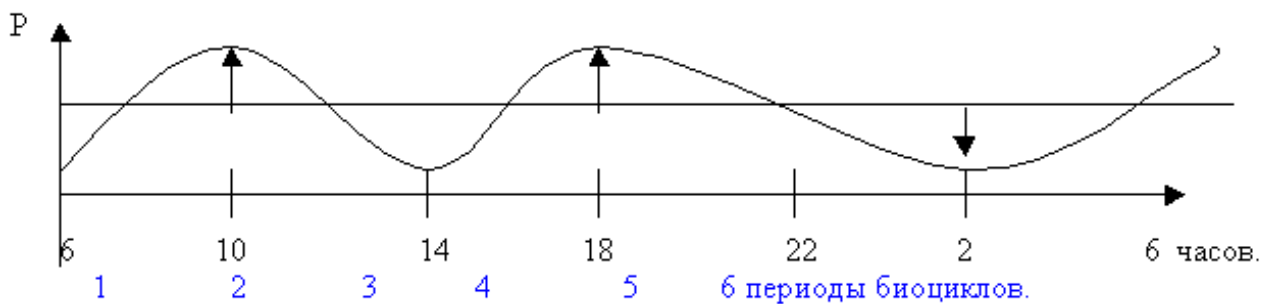
Ход занятия

1. Изучение нового материала

1) Понятие «биологические ритмы» это циклические колебания интенсивности и характера тех или иных биологических процессов и явлений, дающих организмам возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни.

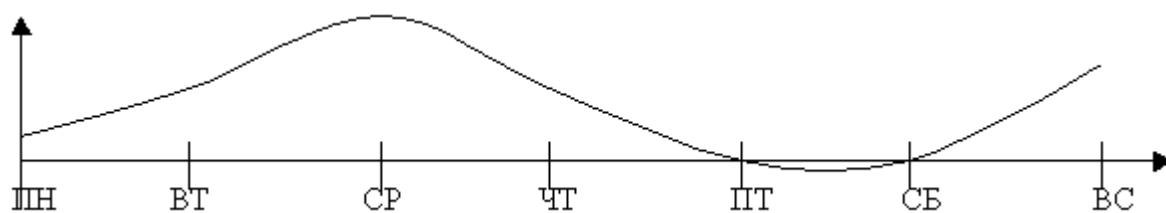
3) Суточные биоритмы (см. приложение № 15)

График суточных биоритмов



4) Недельные биоритмы

График недельных биоритмов



2. Закрепление

1) Просмотр видеофрагмента «Живые часы»

2) Составить свой биоцикл, пользуясь указанной схемой.

- от дня рождения на 23-й день – физический подъем сил,
- на 28-й день – эмоциональный,
- на 33-й день – интеллектуальный.

Занятие № 31-32

Исследовательская работа по теме « Определение витамина С в некоторых продуктах».

Цель: Познакомить учащихся с содержанием витамина С в некоторых продуктах.

Задачи: 1. Выявить содержание витамина С в овощах и фруктах.

2. Доказать, что витамина С нет в продуктах подверженных термической обработке.

3. Развитие умения сравнивать, анализировать и делать выводы.

Оборудование: спиртовка, пробирки, спиртовой раствор йода, крахмальный клейстер, сок лимона, яблочный сок, капустный рассол.

Ход занятия

1.

Спиртовой раствор йода разведите с водой до цвета крепкого чая.

2. Добавьте в раствор крахмальный клейстер до получения синей окраски.

3. Возьмите 1 мл сока лимона, к нему по каплям добавьте клейстер. Наблюдайте за окраской. Если раствор йода (синий цвет) обесцветился – то аскорбиновой кислоты (витамина С) много, если нет – то мало.

4. Прделайте подобные опыты с капустным рассолом, компотом, яблочным соком.

5. Нагрейте яблочный сок на спиртовке. Повторите опыт с нагретым соком.

6. Сделайте вывод:

Витамин С содержится в свежих овощах и фруктах. —

Витамина С нет в продуктах подвергнутых термической обработке.

Количество витаминов уменьшается со временем.

Содержание витамина С в некоторых продуктах

Пищевой продукт	Содержание витамина, мг/100 г	Пищевой продукт	Содержание витамина, мг/100 г
Шиповник	2100	Клюква	100
Облепиха	500	Капуста	70
Черная смородина	300	Картофель	30
Перец красный	250	Помидоры	25
Хрен	200		

Занятие № 33-34

Итоговое тестирование. (см. приложение №16)

Цель: Выявить уровень усвоения учащимися знаний по изученному курсу

Приложение № 1 ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И КУРЕНИЕ

К каждому из приведенных ниже вопросов предлагается на выбор ответы. Отметь ответы, которые ты считаешь правильными.

1. Курение - это распространенная вредная привычка по вдыханию дыма горящих папирос, сигарет, сигар:

А- да

Б –нет

2. Курение влияет на твое здоровье:

А –отрицательно

Б- положительно

В- не оказывает никакого воздействия

3. Курением ты можешь причинить вред:

А- только себе

Б- себеб и окружающим

В- никому

4. Никотин:

А- ухудшает память и внимание

Б –повышает работоспособность

В- оба ответа верны

5. Для мужчин и женщин курение:

А- позволяет уменьшить проблемы в сексуальной жизни

Б- позволяет снизить риск импотенции и бесплодия

В- может стать причиной сексуальных проблем

6. Способы отказа от курения:

А- существуют

Б- неизвестны

7. Чтобы бросить курить в первую очередь необходимо:

А- обратиться к врачу

Б- осознать вред от курения

В- воспользоваться аутогенной тренировкой

8. Третья стадия курения характеризуется:

А- стремлением получить удовлетворение и снять неприятные субъективные ощущения (раздражительность, нарушение сна)

Б – расстройством сна, проявлением симптомов заболеваний, связанных с курением

(бронхит)

В- стойкой табачной зависимостью , интенсивным курением, часто в ночное время

9. в табачном дыме присутствуют компоненты:

А- токсические вещества и органоспецифические канцерогены

Б – канцерогенные вещества

В- все ответы верны

10.Преимущества некурящих людей:

А- сохранение собственного здоровья и здоровья всей семьи

Б- сохранение работоспособности

В- привлекательная внешность

Г-все ответы верны

Ответы: 1 А, 2 А, 3 Б, 4 А, 5 В, 6 А, 7 Б, 8 В, 9 В, 10 Г

Приложение № 2

Воздействие алкоголя на организм человека.

Мы знаем, что у человека есть жизненно важные органы: сердце, лёгкие, желудок, печень, почки, органы чувств – каждый выполняет свою работу, но алкоголь может нарушить слаженность этой работы.

Физиологи выяснили следующее: алкоголь остаётся в организме надолго. Более двух недель длится его вредное действие на организм. Даже после одного приёма небольшой дозы спиртного алкоголь сохраняется в мозгу, сердце, почках, желудке от 49 часов до 15суток.

Проникнув в организм, он спешит в «цех» нервной системы. К нервной системе относится головной мозг и нервы: одни, по которым бегут сигналы от наших органов чувств к мозгу, и другие, по которым возвращаются приказы мозга к мышцам, внутренним органам.

Мозг управляет нашим поведением, настроением. Когда алкоголь проникает в нервную систему, он тормозит проведение сигналов к мозгу и от мозга, как бы замедляет скорость реагирования.

Алкоголь не только замедляет реакцию, но и отрицательно воздействует на способности: человек, что называется, «тупеет». Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает их память: они не могут выучить даже небольшое стихотворение, а 13-14 летние не в состоянии своими словами рассказать прочитанное, в самых простых арифметических действиях делают грубейшие ошибки.

Алкоголь поражает не только нервную систему. Попав в организм, он направляется и к другим жизненно важным органам – сердцу, лёгким, нарушая их нормальную деятельность. Наше сердце работает, не останавливаясь ни на минуту, на протяжении всей жизни: оно перекачивает кровь, заставляя её доходить до самых отдалённых уголков нашего организма. Мы можем почувствовать его работу, найдя у себя пульс. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступит смерть.

Другим важным органом, работе которого мешает алкоголь, являются лёгкие. Они тоже работают всю жизнь, не останавливаясь. Лёгкие отдадут во внешнюю среду отработанный, бедный кислородом воздух и забирают свежий, богатый кислородом. Алкоголь повреждает ткань лёгких, делая её уязвимой для микробов, которые вызывают лёгочные заболевания.

Алкоголь отрицательно влияет и на кровь. В крови содержатся красные и белые кровяные тельца. Алкоголь воздействует на эти элементы крови, снижая их возможности: белые кровяные тельца не могут бороться с микробами, а красные – разносить кислород. Нарушается работа всего организма.

Но наш организм начинает бороться с алкоголем, стремится обезвредить и вывести его. Печень обезвреживает алкоголь за 1 час – 1 грамм алкоголя. Некоторые клетки печени при этом гибнут. А с большим количеством алкоголя печень справиться не в состоянии, и тогда наступает смерть.

Приложение № 3

Мифы об алкоголе.

Учитель: Сейчас 1 группа ребят будем приводить доводы в пользу алкогольных напитков, а 2 группа - доказывать ложность этих доводов.

1 группа: Представьте себе, мужчина заболел гриппом. Друзья ему советуют... Что? (*Что алкоголь лечит простуду*).

2 группа: Алкоголь не оказывает обезвреживающего действия на микробы, а тормозит защитные силы организма, препятствуя уничтожению этих микробов. В крови есть лейкоциты и макрофаги, которые растворяют их. Но, если в крови алкоголь, процесс замедляется или вовсе не происходит. Поэтому мнение, что алкоголь лечит простуду – заблуждение.

1: Многие люди считают, что алкогольные напитки улучшают аппетит.

2: Использование вина в этих целях ведёт к извращению деятельности желудка и кишечника. Состав выделенного под действием алкоголя желудочного сока существенно изменяется: в нём становится много соляной кислоты и мало пепсина, фермента, расщепляющего белки. Кислота обжигающе действует на слизистую оболочку желудка, что может в нём вызвать боли, способствующие развитию гастрита. Регулярное употребление алкоголя с целью повысить аппетит приводит к атрофии слизистой оболочки желудка.

1: Как хорошо, придя с работы, снять усталость, выпив вина.

2: Алкоголь и отдых не совместимы. Под действием алкоголя мозг не отдыхает, а работа его ухудшается. После небольшой дозы спиртного снижается сообразительность, способность к творческому труду.

1: Пиво – это дар солнца, божественный напиток, солнечный нектар.

2: Многие сравнивают пиво с жидким хлебом. Это неправда. В пиве, как и в вине, содержатся кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердечную мышцу.

1: Всего одна рюмка коньяка или водки снимают стенокардию. Алкоголь в малых дозах расширяет сосуды сердца.

2: Исследования давно опровергли эту точку зрения. Под влиянием этилового спирта расширяются лишь периферические кровеносные сосуды. После кратковременного расширения артерий наступает их резкое сужение. Алкоголь учащает сердцебиение, создавая дополнительную нагрузку на сердечную мышцу в тот момент, когда она нуждается в отдыхе. Этиловый спирт тормозит обменные процессы, угнетает образование энергии и лишает мышцу сердца необходимого энергетического потенциала для перекачки крови. Поэтому у тех, кто употребляет алкоголь, «слабое сердце».

1: Алкоголь укрепляет кровеносные сосуды.

2: Этот миф давно развеян учёными. У лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, очень рано наступают болезненные изменения на уровне микрососудов – повышается проницаемость и ломкость артерий, капилляров и венул (мелких вен), нарушается их тонус.

1: Вино марки «Кагор» улучшает кровь, помогает в лечении малокровия.

2: Красные тельца крови-эритроциты – переносят кислород. Если в организме возникает недостаток этих телец из-за кровопотери или они болезненно изменены и не могут в нужном объёме переносить кислород, то такое состояние называется малокровием (анемией). Алкоголь, входящий в спиртные напитки, не только не способствуют «выздоровлению» эритроцитов или увеличению их числа, а тормозит эти процессы, так как он затрудняет усвоение костным мозгом железа, необходимого для построения эритроцитов.

Приложение № 4

Твое здоровье и алкоголь

К каждому из приведенных ниже вопросов предлагается на выбор несколько ответов. Отметь ответ, который считаешь правильным.

1.Здоровью вредит:

- А- алкоголь, курение, наркотики
- Б- чрезмерная физическая и умственная нагрузка
- В- хорошее, правильное питание

2.Алкоголизм – это:

- А- повышение активности, работоспособности
- Б- нарушение способности к самоконтролю
- В- появление провалов в памяти
- Г- токсичное воздействие этанола на печень, сердце и другие органы
- Д- повышение умственной активности

3.Наиболее эффективный ответ в случае, если вам предложат выпить:

- А – да, я с удовольствием
- Б – спасибо, я уже
- В- нет, я не хочу
- Г – нет, я не хочу, так как у меня проблемы с родителями
- Д- нет, не хочу потом себя плохо чувствовать

4.Может употребление алкогольных напитков зависимость (привыкание) к ним?

- А – да
- Б – нет
- В – нет, если употреблять в умеренном количестве

5.Чтобы избежать ситуации, способствующей употреблению алкоголя.

- А- умеете сказать «нет» , когда вам предлагают выпить
- Б- правильно организуйте свой досуг
- В – оба ответа верны.

6.Возможно ли избавиться от алкогольной зависимости?

- А- да
- Б – нет
- В – только на определенном этапе
- Г.Выбери три наиболее эффективных аргумента.

7. Чтобы убедить своего друга не употреблять алкогольные напитки:

- А- соблюдай личную гигиену
- Б –заведи собаку
- В- поменяй компанию
- Г – займись спортом
- Д- правильно питайся
- Е – будь активным
- Ж – займись творчеством

Ответы: 1 В, 2 Б, В, Г. 3 Б, 4 А, 5 В, 6 В, 7 Г,Е,Ж

Классификация наркотиков

Все наркотики и их действия делятся на следующие группы (разработано специалистами Всемирного общества здравоохранения):

- седативные яды, успокаивающие психическую деятельность. Они сокращают вплоть до полного устранения функции возбудимости и восприятия, вводя человека в заблуждение, одаривая его букетом приятных состояний. Эти вещества (опиум и его алкалоиды, морфий, кодеин, кока и кокаин) изменяют мозговые функции.
- галлюциногенные средства, представленные большим числом веществ растительного происхождения, очень разные по своему химическому составу (мескалин из кактуса, индийская конопля, гашиш и прочие тропеиновые растения). Все они вызывают церебральные возбуждения, выражающиеся в деформации ощущений, галлюцинациях, искажении восприятий, видениях.
- вещества, легко получаемые путем химического синтеза, вызывающие сперва церебральные возбуждения, а затем глубокую депрессию (алкоголь, эфир, хлороформ, бензин).
- яды сна – барбитураты, хлорал, сульфурол, кава-кава и др.
- растительные вещества, возбуждающие мозговую деятельность без немедленного влияния на психику; сила воздействия на разных лиц бывает разной (кофеин, табак, бетель и др.).

Наркотики:

- **Опиаты** (героин, морфий)
Вызывают сонливость, замедленное дыхание, сужение зрачков.
Приводят к поражению печени, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к поражению мозга.
- **Кокаин** (кокаин, “крек”).
Вызывает возбужденное состояние, навязчивую словоохотливость, взволнованность, галлюцинации, расширенные зрачки.
Приводят к аритмии, психозам, поражению слизистой дыхательных путей.
- **Гашиш** (гашиш, марихуана).
Вызывает колебание настроения, замедленную реакцию, усиленный аппетит, сухость рта, расширенные зрачки.
Приводит к ухудшению памяти, повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, поражению печени, повреждению головного мозга.
- **Галлюциногены** (ЛСД).
Вызывает трансоподобное состояние, возбуждение, бессонницу, галлюцинации.
Приводит к нарушению координации, тяжелым поражениям мозга, депрессии.
- **Антидепрессанты** (снотворно – седативные средства).
Вызывает сонливость, заторможенность, слабое дыхание, расширенные зрачки.
Приводит к поражению головного мозга, сердечно – сосудистой системы, психозам.

- **Стимулянты** (Амфетамин, “экстази”).

Вызывает возбужденность, повышенное потоотделение, сухость во рту, галлюцинации, расширенные зрачки.

Приводит к расстройству нервной системы, дыхательной системы, депрессиям, паранойям.

Приложение № 6

Уголовная ответственность

Ст. 228. Незаконные изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.

Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств, либо психотропных средств.

Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.

Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.

Ч. 5 ст. 73 – о лечении от наркомании.

Приложение № 7

Текст по истории открытия вирусов.

История открытия вирусов. Первое знакомство. В 80-е годы XIX века на юге России табачные плантации подверглись грозному нашествию. Отмирали верхушки растений, на листьях появлялись светлые пятна, год от года число пораженных полей увеличивалось, а причина заболеваний неизвестна.

Профессора Петербургского университета, всемирно известные А. Н. Бекетов и А. С. Фелинцин послали небольшую экспедицию в Бессарабию и на Украину в надежде разобраться в причинах болезни. В экспедицию входили Д. И. Ивановский и В. В. Половцев. Д.И. Ивановский русский ученый в 1892 году открыл вирус табачной мозаики. На поиски возбудителей болезни Ивановский потратил несколько лет. Он собирал факты, делал наблюдения, расспрашивал крестьян о симптомах болезни. И экспериментировал. Он собрал листья с нескольких больных растений. Через 15 дней на этих листьях появились белёсые пятна. Значит, болезнь действительно заразна, и может передаваться от растения к растению. Ивановский последовательно устранял возможных переносчиков болезни – корневую систему растений, семена, цветки, пыльцу... Опыты показали, что дело не в них: болезнетворное начало поражает растения иным путём. Тогда молодой учёный ставит простой опыт. Он собирает больные листья, измельчает их и закапывает на участках со здоровыми растениями. Через некоторое время растения заболевают. Итак, первая удача – путь от больного растения к здоровому найден. Возбудитель передаётся листьями, попавшими в почву, перезимовывает и весной поражает посевы. Но о самом возбудителе он так ничего и не узнал. Его опыты показали лишь одно, – нечто заразное содержится в соке.

В эти годы ещё несколько учёных в мире бились над опознанием этого «нечто». А. Майер в Голландии предложил, что заразное начало – бактерии.

Однако Ивановский доказал, что Майер ошибся, посчитав носителями болезни бактерии. Профильтровав заразный сок через тонкопористые фарфоровые фильтры, он осадил на них бактерии. Теперь бактерии удалены, ... но заразность сока сохранилась. Проходит шесть лет и Ивановский обнаруживает, что столкнулся с непонятным агентом, вызывающим болезнь: он не размножается на искусственных средах, проникает сквозь самые тонкие поры, погибал при нагревании. Фильтруемый яд! Таким был вывод ученого. Но яд это – вещество, а возбудитель болезни табака был существом. Он отлично размножался в листьях растений. Так Ивановский открыл новое царство живых организмов, самых мелких из всех живых и потому невидимых в световом микроскопе. Проходящих сквозь тончайшие фильтры, сохраняющихся в соке годами и при этом не теряющих вирулентности.

В 1889 году датский ботаник Мартин Виллем Бейринк, которого Майер заинтересовал болезнью табака, назвал вновь открытое существо вирусом, добавив, что вирус представляет собой «жидкое, живое, заразное начало». Составные части вируса В 1932 году молодому американскому биохимику Вендиллу Стенли тогдашний директор Рокфеллеровского института в Нью-Йорке Симон Флекенер предложил заняться вирусами.

Стенли начал с того, что собрал тонну листьев табака, пораженных вирусом табачной мозаики, и решил получить сок из всей этой горы. Он отжал бутылку сока и начал исследовать сок доступными ему химическими методами.

Разные фракции сока он подвергал воздействию всевозможных реактивов, надеясь получить чистый вирусный белок (Стенли был убеждён, что вирус это белок). Ему долгое время не удавалось избавиться от белков растительных клеток. Однажды, перепробовав разные методы подкисления и высаливания, Стенли получил почти чистую фракцию белка, отличавшегося по своему составу от белков растительных клеток. Учёный понял, что перед ним то, чего он так упорно добивался. Стенли выделил необыкновенный белок, растворил его в воде и поставил раствор в холодильник. Наутро в колбе вместо прозрачной жидкости лежали красивые шелковистые игольчатые кристаллы. Из тонны листьев Стенли добыл столовую ложку таких кристаллов. Затем Стенли отсыпал немного кристалликов, растворил их в воде, смочил этой водой марлю и ею натёр листья здоровых растений. Сок растений подвергся целому комплексу химических воздействий. После такой «массированной обработки» вирусы, скорее всего, должны были погибнуть. Натёртые листья заболели, а через пару недель характерная мозаика белых пятен покрыла все растения, затем повторил эту операцию опять, а после четвёртого или пятого «переливания» вируса отжал сок из листьев, подверг его той же химической обработке и снова получил точно такие же кристаллы. Странные свойства вируса пополнились ещё одним – способностью кристаллизироваться. Эффект кристаллизации был настолько ошеломляющим, что Стенли надолго отказался от мысли, что вирус – это существо. Так как все ферменты (катализаторы реакции в

живых организмах) – белки, и количество многих ферментов также увеличивается по мере развития организма, и они могут кристаллизироваться, Стенли заключил, что вирусы – чистые белки, скорее ферменты. Вскоре учёные убедились, что кристаллизировать можно не только вирус табачной мозаики, но и ряд других вирусов. Вендел Стенли в 1946 году был удостоен Нобелевской премии.

Спустя пять лет английские биохимики Ф. Боуден и Н. Пири нашли ошибку в определении Стенли. 94% содержимого вируса табачной мозаики состоял из белка, а 6% представляло собой нуклеиновую кислоту. Вирус был на самом деле не белком, а нуклеопротеином – соединением белка и нуклеиновой кислоты. Как только биологам стали доступны электронные микроскопы, учёные установили, что кристаллы вирусов состоят из тесно прижатых друг к другу нескольких сотен миллиардов частиц. В одном кристалле вируса полиомиелита столько частиц, что ими можно заразить не по одному разу всех жителей Земли. Когда же удалось рассмотреть в электронном микроскопе отдельные вирусные частицы, то оказалось что они бывают разной формы – и шарообразные, и палочковидные, и в виде сэндвича, и в форме булавы, но всегда наружная оболочка вирусов состоит из белка, а внутреннее содержимое представлено нуклеиновой кислотой.

Приложение № 8 Вирусные заболевания.

Название болезни	Возбудитель	Поражаемые области тела	Способ распространения	Тип вакцинации
Грипп	Микровирус одного из трёх типов А, В, С – с различной степенью вирулентности и	Дыхательные пути, эпителий, выстилающий трахею и бронхи.	Капельная инфекция.	Убитый вирус: штамм убитого вируса должен соответствовать штамму вируса вызывающего заболевание.
Оспа	Вирус натуральной оспы. (ДНК – содержащий вирус).	Дыхательные пути, затем кожа.	Капельная инфекция (возможно контактная передача через раны).	Живой ослабленный (аттенуированный) вирус.
Корь	Ксовирус (РНК – содержащий вирус).	Дыхательные пути от ротовой полости до бронхов, затем переход на кожу и кишечник.	Капельная инфекция	Живой аттенуированный вирус.

Коревая краснуха	Вирус краснухи	Дыхательные пути, шейные лимфатические узлы, глаза, кожа.	Капельная инфекция	Живой аттенуированный вирус
Простуда	Самые разные вирусы, чаще всего реновирусы.	Дыхательные пути, обычно только верхние.	Капельная инфекция.	Живой или инактивированный вирус вводится путём внутримышечной инъекции.
Полиомиелит	Вирус полиомиелита (РНК – содержащий).	Глотка и кишечник, затем кровь; иногда двигательные нейроны спинного мозга.	Капельная инфекция.	Живой аттенуированный вирус.
Жёлтая лихорадка	Арбовирус, то есть вирус переносимый членистоногими.	Кровеносные сосуды и печень.	Переносчики – членистоногие, например клещи и комары.	Живой аттенуированный вирус. (очень важно также контролировать численность возможных переносчиков).
Свинка	Ксковирус (РНК – содержащий)	Дыхательные пути, затем генерализованная инфекция по всему телу через кровь.	Капельная инфекция или контактная передача через рот с заразной слюной.	Живой аттенуированный вирус.

Приложение № 9

Рекомендации центра электромагнитной безопасности

- Нижний уровень экрана должен находиться на 20см ниже уровня глаз, уровень верхней кромки экрана должен быть на высоте лба.
- Высоту клавиатуры надо отрегулировать так, чтобы кисть пользователя располагалась горизонтально.
- Спинка кресла должна поддерживать спину пользователя.
- Угол между бедрами и позвоночником должен составлять 90 градусов.
- Подставку с оригиналом документа следует установить в одной плоскости с экраном и на одной с ним высоте.

- Следует увеличить влажность в помещении: разместить цветы, аквариум в радиусе 1,5 м от компьютера; оптимальная влажность 60% при температуре 21 0С.
 - Рекомендуемая полная продолжительность рабочего времени за экраном монитора взрослого пользователя, использующего обычный монитор только с защитным экраном, - 4 ч за 8-часовой рабочий день.
 - В конце каждого часа работы необходимо делать 5-минутный перерыв, а через 2 ч - 15-минутный, выключать монитор и покидать рабочее место.
- Национальные системы стандартов являются основой для реализации принципов электромагнитной безопасности. Как правило, системы стандартов

Приложение № 10

Истории закаливания

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.

Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были жить так, как предписывал обычай.

Большое внимание в Спарте уделялось и физическому развитию женщин. Как и мужчины, они «также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, - пишет Плутарх. – Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Древние римляне в значительной степени заимствовали и трансформировали древнегреческую культуру. У них важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани, или термы, представляли собой просторные и весьма вместительные здания, построенные из великолепных сортов мрамора (термы Диоклетиана (505-506 гг.) вмещали 3500 купающихся).

В термах имелись помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, здесь были горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души, широко использовались песочные и грязевые ванны. На крышах многих терм устраивались площадки для приема солнечных ванн.

Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад и другие.

Гиппократ писал: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным».

Одним из средств закаливания является пребывание под солнечными лучами.

Целительное действие солнечных лучей было хорошо известно в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. «Мудрый, - говорилось в «Трактате о внутреннем», - лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодезь, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?». Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для этого считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета. Одним из важнейших направлений в медицине Древней Индии было предупреждение заболеваний, использование различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия. Исходя из учения о трех "«органических жидкостях"» (желчь, слизь, воздух) и 5 космических элементах (земля, вода, огонь, воздух и эфир – источник света), древние индусы определяли здоровье как результат равномерного их смещения, правильного совершения жизненных отправления тела, нормального состояния органов чувств и ясности ума. Поэтому усилия врачей направлялись на уравнивание нарушенного соотношения жидкостей и элементов. Об использовании воды в Древней Индии с целью укрепления здоровья человека говорится в священных индусских книгах «Веды»: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды».

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер. «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», - писал секретарь голштейнского посольства в Москве Адам Олеарий.

Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня. Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и её научное обоснование. Их взгляды на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается. Так А.Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности

и бессмертии», вышедшей в XVIII веке, писал: «Все действует на человека. Пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет».

Приложение № 11 Правила питания:

Первое правило: белки, жиры и углеводы употреблять в разное время (таблица на экране)

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах.

Белки	Живые продукты	Углеводы
Мясо, рыба Яйца Баклажаны Фасоль Грибы, орехи семечки	Зелень Фрукты Сухофрукты Овощи(кроме картофеля) Соки, ягоды, арбузы Сухое вино	Хлеб, крупы Картофель Сахар, мёд

↑ ↓ совместимые ↑ ↑ ↓ совместимые ↑ ↓ опасные для жизни ↑

Второе правило (как нужно есть и когда) (выведено на экран):

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работой.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

В Англии водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

Третье правило. Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием учащихся в школе, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство учащихся не получают горячее питание в школе. Поднимите руки, кто из вас питается в школе?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

Приложение №12

Тест «Правильно ли ты питаешься?»

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?
А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.
2. Всегда ли вы завтракаете?
А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.
3. Из чего состоит ваш завтрак?
А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.
4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?
А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.
5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?
А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;
6. Как часто вы едите жареную пищу?
А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
7. Как часто вы едите выпечку?
А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.
8. Что вы намазываете на хлеб?
А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.
9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.
10. Как часто вы едите хлеб?
А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.
11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?
А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.
12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:
А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

- 0 – 13 баллов – есть опасность;
14 – 18 баллов – следует улучшить питание;
19 – 24 хороший режим и качество питания.

Приложение № 13

Тест на обеспеченность своего организма витамином С.

Вопросы	Да	Нет
Страдаете ли вы частыми простудами или повышенной восприимчивостью к инфекциям?		
Часто ли вы принимаете медикаменты с ацетилсалициловой кислотой и обезболивающие?		
Редко ли вы едите свежие овощи?		
Вы едите мало сырых салатов?		
Вы выкуриваете более 5 сигарет в день?		
Часто ли вы едите сохранившуюся в тепле или вновь разогретую еду?		
Вы варите овощи и картофель в большом количестве воды?		

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином С.

Приложение № 14

Примерный распорядок дня для учащихся, обучающихся в первую смену

Режимные моменты	Время
Пробуждение.	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, умывание, уборка постели.	7.00-7.30
Утренний завтрак.	7.30-7.50
Дорога в школу.	7.50-8.00
Учебные занятия в школе и общественная работа.	8.00-14.00
Дорога из школы домой (прогулка).	14.00-14.30
Обед.	14.30-15.00
Пребывание на воздухе.	15.00-16.00
Приготовление уроков.	16.00-18.30

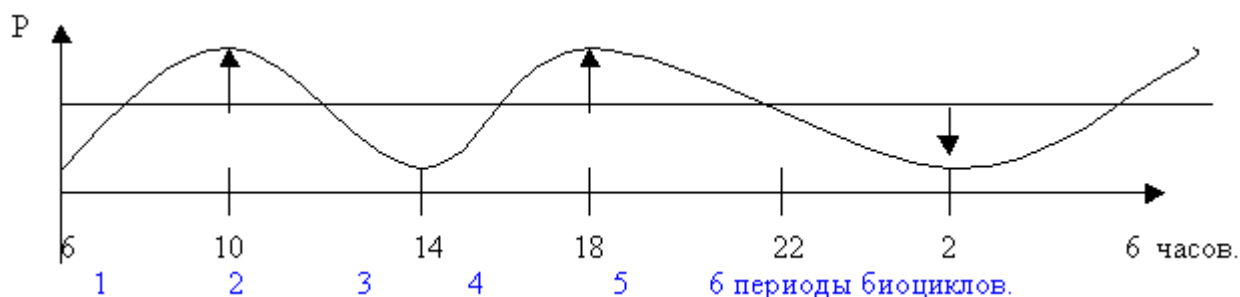
Пребывание на воздухе или занятие в кружках, секциях.	18.30-19.30
Ужин и свободные занятия.	19.30-21.00
Сон.	21.00-7.00

Примерный распорядок дня для учащихся, обучающихся во 2-ю смену

Режимные моменты	Время
Пробуждение.	7.30
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, умывание, уборка постели.	7.30-8.00
Утренний завтрак и помощь семье.	8.00-9.00
Приготовление уроков.	9.00-11.30
Свободное занятие и прогулки.	11.30-12.30
Обед.	12.30-13.00
Дорога в школу(прогулка).	13.00-13.30
Учебные занятия в школе, общественная работа.	13.30-18.30
Дорога домой.	18.30-19.00
Ужин и свободные занятия.	19.00-21.00
Приготовление ко сну.	21.00-21.30
Сон.	21.30-7.30

Приложение № 15

График работоспособности в течении суток.



В течение суток наблюдается три дважды повторяющихся периода биоритмов, по 4 часа каждый.

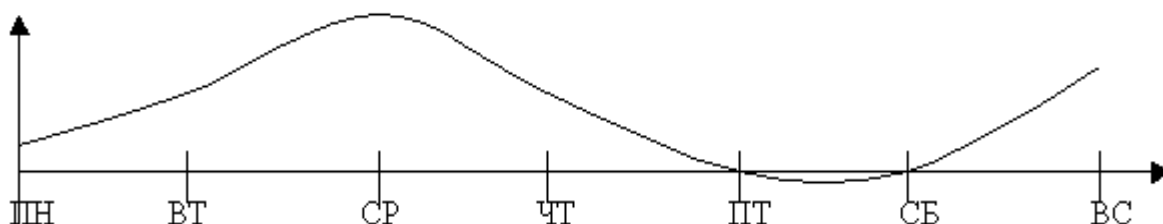
Период “тяжести, покоя и влаги”. Он соответствует утру перед восходом солнца, когда выпадает роса. На нас он отражается покоем и тяжестью. Это наиболее благоприятный период для первого приёма пищи.

- 10-12 часов – в это время нам особенно хочется есть, пища полноценно переваривается.
- 14-18 – часы наивысшей работоспособности, наиболее благоприятны для занятий спортом.
- 18-22 – человек хорошо расслабляется. Мы получаем удовольствие от прошедшего дня, голова полна впечатлений.
- 22-2 – чаще всего снятся “вещие сны”, появляется также аппетит.
- 2-6 – если встать из постели под конец этого периода, то весь день будешь чувствовать легкость и свежесть.

Про принятие пищи можно сказать, что пятиразовый приём полезнее, чем двухразовый

Организм получает больше питательных веществ, все клетки организма в том числе и мозговые, лучше работают.

Недельные биоритмы.



Недельные биоритмы. Замечено, что в одну неделю у нас повышенное настроение, легко даются физические и умственные упражнения. В другую – настроение подавленное, все нагрузки остро чувствуются. Почему? Организм не может постоянно работать на высоком уровне, ему нужен отдых. Можно высчитать свои недельные биоритмы, в неделю “отдыха” – нужно стараться не перегружать организм.

Приложение № 16

Тест «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 - a. Заводите будильник?
 - b. Доверяете внутреннему голосу?
 - c. Полагаетесь на случай?
2. Проснувшись утром, вы:
 - a. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?

- b. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
 - c. Увидев, что у вас к запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?
3. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
- a. Из кофе или чая с бутербродами?
 - b. Из мясного блюда и кофе или чая?
 - c. Вы вообще не завтракаете, дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?
4. Какой вариант распорядка рабочего дня вы бы предпочли?
- a. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
 - b. 2. Приход в диапазоне ± 30 минут?
 - c. Гибкий график?
5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
- a. Успеть поесть в столовой?
 - b. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
 - c. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?
6. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами:
- a. Каждый день?
 - b. Иногда?
 - c. Редко?
7. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:
- a. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
 - b. Флегматичным отстранением от споров?
 - c. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?
8. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:
- a. Не более чем на 20 минут?
 - b. До 1 часа?
 - c. Более 1 часа?
9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:
- a. встречам с, друзьями, общественной работе?
 - b. Хобби?
 - c. Домашним делам?
10. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:
- a. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
 - b. Потерю времени и денег?
 - c. Неизбежное зло?
11. Когда вы ложитесь спать:
- a. Всегда примерно в одно и то же время?
 - b. По настроению?
 - c. По окончании всех дел?
12. Как вы используете свой отпуск:
- a. Весь сразу?

- b. Часть летом, а часть - зимой?
- c. По два-три дня, когда у Вас накапливается много, домашних дел?
- 13. Какое место занимает спорт в вашей жизни:
 - a. Ограничиваетесь ролью болельщика?
 - b. Делаете зарядку на свежем воздухе?
 - c. Находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной?
- 14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:
 - a. Танцевали?
 - b. Занимались физическим трудом или спортом?
 - c. Прошли пешком не менее 4 км?
- 15. Как вы проводите летний отпуск:
 - a. Пассивно отдыхаете?
 - b. Физически трудитесь, например, в саду?
 - c. Гуляете и занимаетесь спортом?
- 16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
 - a. Любой ценой стремитесь достичь своего?
 - b. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
 - c. Намереваетесь окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

Ответы на тест "Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?"

В таблице приведено количество набранных вами очков, в зависимости от ваших ответов. Просуммируйте их и узнайте, на сколько правильно вы умеете вести свой здоровый образ жизни.

1.	a - 30	b - 20	c - 0
2.	a - 10	b - 30	c - 0
3.	a - 20	b - 30	c - 0
4.	a - 0	b - 30	c - 20
5.	a - 0	b - 10	c - 30
6.	a - 30	b - 20	c - 0
7.	a - 0	b - 0	c - 30
8.	a - 30	b - 10	c - 0
9.	a - 10	b - 20	c - 30
10.	a - 30	b - 0	c - 0
11.	a - 30	b - 0	c - 0
12.	a - 20	b - 30	c - 0

13.	a - 0	b - 30	c - 0
14.	a - 30	b - 30	c - 30
15.	a - 0	b - 20	c - 80
16.	a - 0	b - 30	c - 10

400 - 480 очков: вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность - напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280 - 400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями нашего организма.

160 - 280 очков: вы "среднячок". Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста - врача гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.