


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. АСТАФЬЕВА**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет биологии, географии и химии  
Отделение непрерывного образования  
Кафедра физиологии человека и методики обучения биологии

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой:   
д.п.н., профессор Н.З. Смирнова  
26 ноября 2015 г., протокол № 5

Выпускная квалификационная работа

**Факультативный курс «Здоровым быть модно!» как организация  
санитарно-гигиенического обучения учащихся седьмого класса**

Выполнила студентка VI курса по специальности – 050102.65 «Биология»

Сулекова Анастасия Владимировна

  
(подпись)

Научный руководитель:

Т.В. Голикова, к.п.н., доцент,

  
(подпись)

Рецензент:

О.В. Бережная, ст.пр.,

  
(подпись)

Дата защиты 17.12.2015 г.

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2015

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ  
на выпускную квалификационную работу  
Сулековой Анастасии Владимировны, выполненную по теме  
«Факультативный курс «Здоровым быть модно!» как организация санитарно-  
гигиенического обучения учащихся седьмого класса»

Выпускная квалификационная работа Сулековой А.В. посвящена одной из актуальных проблем современного образования - проблеме организации санитарно-гигиенического обучения и воспитания. Предметом исследования автор выделил содержание и методические условия организации и проведения факультативного курса «Здоровым быть модно!».

В работе большое внимание уделено психолого-педагогическим и методическим аспектам развития проблемы изучения, проведен комплексный анализ современного состояния проблемы организации здоровьесберегающих технологий в практике работы школы, включающий анализ интернет-сайтов образовательных организаций Свердловского района г. Красноярска, статей методического журнала «Биология в школе» и анкетирование учащихся седьмых классов. Несомненным достоинством работы является то, что в ней представлена программа факультативного курса, отражающая специфику санитарно-гигиенического обучения, и конспективно представлены методические рекомендации к проведению всех занятий факультатива.

При выполнении и написании работы Анастасия Владимировна проявила достаточно высокую степень самостоятельности и инициативности, показала умения анализа литературных источников, оценки современного состояния, осмысления и обобщения полученных результатов, способности к исследовательской работе.

Выпускная квалификационная работа Сулековой А.В. прошла процедуру рецензирования в системе «Антиплагиат» в отчете которой указана оценка оригинальности – 72,52 %, цитирования – 2,47 %, соответствует предъявляемым требованиям и может быть оценена на "отлично".

11.12.2015

Научный руководитель

Т.В. Голикова, к.пед.н., доцент кафедры  
физиологии человека и методики обучения биологии



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Факультет БИОЛОГИИ, ГЕОГРАФИИ И ХИМИИ

Кафедра ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ

### РЕЦЕНЗИЯ

На выпускную квалификационную работу  
студента(ки) VI курса по специальности 050102.65 «Биология»

\_\_\_\_\_ *Султановой Анитасии Владимировны* \_\_\_\_\_

По теме *«Разумительный курс "Здоровым быть можно!" как эффективный санитарно-гигиенический объект учебного процесса»*

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, II глав, выводов, списка использованной литературы, включающей 53 источников, \_\_\_\_\_ приложений. Общий объем работы 107 страниц. Работа иллюстрирована \_\_\_\_\_ рисунками, 4 таблицами.

Исследование выполнено на базе *МБОУ СОШ N 45*  
*Свердловского района г. Красноярск*

Выпускная квалификационная работа посвящена решению актуальной проблемы: *вызвана с изучением санитарно-гигиенического обучения школьников курсом "Здоровым быть можно!"*

В работе решены следующие задачи: *изучить ситуацию проблемы в микрорегиональной и муниципальной литературе, разработать учебный курс*

Основные положения и результаты исследования: *определены*

структура, разработана программа,  
тематический план факультетского курса  
«Здоровый быть модно», форма характеризуется  
все задания которые будут использоваться  
в ходе реализации факультетского курса.

Практическая значимость работы заключается в разработке  
факультетского курса «Здоровый быть модно!»

Выводы по работе: соответствует цели и задачам  
исследования

Оформление работы: соответствует требованиям, предъяв-  
ленным к работам такого типа.

Однако, кроме несомненных положительных моментов выпускной  
квалификационной работы, можно сделать следующие замечания:

незначительные организационные и стилисти-  
ческие замечания

Выпускная квалификационная работа выполнена в соответствии с  
требованиями ГАК, заслуживает 100% положительной оценки, а ее автор

Султанов А.В.

квалификацию «Учитель биологии» по специальности 050102.65 «Биология».

Рецензент



ст. преподаватель О.В. Бережная

«13» 12 2015 г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 45»

ИНН 2464019774/ КПП 246401001

ОГРН 1022402298820

660012, г. Красноярск, ул. Судостроительная, 105

тел/факс 8(391) 2691-226

e-mail: [shkoll45@mail.ru](mailto:shkoll45@mail.ru)

Исх. № 01-05 - 1418  
18 « декабрь 2015 г.

Справка выдана Суленовой Анастасии Владимировне в том, что она действительно проходила педагогическую практику в МБОУ СОШ №45 с октября по ноябрь 2015 г. В рамках сотрудничества Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева и МБОУ СОШ №45 Анастасией Владимировной был разработан факультативный курс «Здоровым быть модно» для учащихся 7-го класса, который можно использовать как курс предпрофильной подготовки учащихся. Курс содержит элементы знаний по биологии, психологии, экологии, основ физиологии человека, особенности и правила коммуникативного общения, пути сохранения здоровья. Он формирует экологическую грамотность у подростков и крайне необходим современным молодым людям.

Справка выдана по месту требования.

8 декабря 2015г.

И.о. директора МБОУ СОШ №45 Жерносекова А.А.

Учитель биологии и химии Кожемякина Е.В.



**Приложение**  
к Регламенту размещения  
выпускной квалификационной работы обучающихся,  
по основным профессиональным образовательным программам  
в КГПУ ИМ. В.П. Астафьева

**Согласие**  
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Гурленова Анастасия Владимировна  
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

на тему: Разработка тематической карты «Экономический боттлинг» как  
организация инновационно-инженерского обучения учащихся 7 класса  
(название работы)

(далее – ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

11.12.15.

дата

(Подпись)

подпись

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

ФИО: Сулекова Анастасия  
 дата выгрузки: 08.12.2015 22:32:02  
 пользователь: [sulekova89@bk.ru](mailto:sulekova89@bk.ru) / ID: 2485937  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 22  
 Имя исходного файла: Диплом Сулекова А.В..docx  
 Размер текста: 240 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 167014  
 Слов в тексте: 20680  
 Число предложений: 1334

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 08.12.2015 22:32:02 - Последний проверенный отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 72.52%  
 Заимствования: 25.01%  
 Цитирование: 2.47%

Оригинальность: 72.52%  
 Заимствования: 25.01%  
 Цитирование: 2.47%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
8.04%	[1] Разработка урока обж по теме: " Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания" для 11 класса - страница 2	<a href="http://pochit.ru">http://pochit.ru</a>	10.07.2013	Модуль поиска Интернет
8.04%	[2] СПИД - болезнь 21 века.doc	<a href="http://edu.of.ru">http://edu.of.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
6.7%	[3] Урок № класс 9 дата Тема: спид цель: • сформировать представления о болезни века. Задачи	<a href="http://lib2.podelise.ru">http://lib2.podelise.ru</a>	28.01.2014	Модуль поиска Интернет
5.14%	[4] не указано	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
3.73%	[5] Здоровый образ жизни как основа профилактики хронических заболеваний школьников	<a href="http://knowledge.allbest.ru">http://knowledge.allbest.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
2.96%	[6] План урока в группе Ц21(Цветовод) II	<a href="http://rudocs.exdat.com">http://rudocs.exdat.com</a>	25.06.2015	Модуль поиска Интернет
2.87%	[7] Мини проект «Формула здоровья» Е. Ю. Бардышева, учитель моу «Цивильская сош №2»	<a href="http://sd2.uchebalegko.ru">http://sd2.uchebalegko.ru</a>	12.07.2013	Модуль поиска Интернет
2.62%	[8] План-конспект урока (биология, 10 класс) по теме: Неклеточные формы жизни. Вирусы   Социальная сеть работников образования	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	03.02.2014	Модуль поиска Интернет
2.4%	[9] Мониторинг физического развития нашего класса   Социальная сеть работников образования	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	04.02.2014	Модуль поиска Интернет
1.95%	[10] Молодежный вестник: «Прекрасное слово жизнь»	<a href="http://sd4.uchebalegko.ru">http://sd4.uchebalegko.ru</a>	18.07.2013	Модуль поиска Интернет
1.78%	[11] Урок на тему "Окружающая среда – источник инфекционных заболеваний" :: Статьи Фестиваля «Открытый урок»	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.52%	[12] Доклад к родительскому собранию на тему: «Здоровое питание»	<a href="http://do.znate.ru">http://do.znate.ru</a>	22.01.2013	Модуль поиска Интернет
1.13%	[13] Мкоу докучаевская сош согласовано Утверждаю Зам директора по увр директор /А. М. Бочарников/ /Т. И. Лазарева Рабочая программа элективного курса «Будь здоров»	<a href="http://sd2.uchebalegko.ru">http://sd2.uchebalegko.ru</a>	13.07.2013	Модуль поиска Интернет
0.87%	[14] 135_urokov_zdorovya.rar/135 уроков здоровья.doc	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.78%	[15] не указано	<a href="http://referat.com">http://referat.com</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.73%	[16] Пояснительная записка - Учебные программы курсов по выбору по биологии, географии, физике и химии Томск 2003	<a href="http://rudocs.exdat.com">http://rudocs.exdat.com</a>	24.06.2015	Модуль поиска Интернет
0.64%	[17] Классный час (1 класс) на тему: Внеклассное занятие "Как справиться с инфекцией. Грипп." 1 класс.   Социальная сеть работников образования	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

0.6%	[18] Презентация к уроку по ОБЖ (11 класс) по теме: Презентация по ОБЖ 11класс "Болезни, передаваемые половым путем".   Социальная сеть работников образования	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>	01.02.2014	Модуль поиска Интернет
0.58%	[19] скачать	<a href="http://elibrary.finec.ru">http://elibrary.finec.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.53%	[20] Внеклассное мероприятие "Информирован — значит, защищен" :: Статьи Фестиваля «Открытый урок»	<a href="http://festival.1september.ru">http://festival.1september.ru</a>	11.12.2012	Модуль поиска Интернет
2.84%	[21] не указано	не указано	раньше 2011 года	Цитирование

*Проверено 9.12.15 зав. сектором*





РЕФЕРАТ выпускной квалификационной работы  
Сулековой Анастасии Владимировны  
на тему «Факультативный курс «Здоровым быть модно!» как организация  
санитарно-гигиенического обучения учащихся седьмого класса»

Данная работа посвящена проблеме формирования здорового образа жизни при изучении факультативного курса. В ходе выполнения работы было выявлено влияние методических приемов при разработке факультативного курса на усвоение знаний о здоровом образе жизни.

В ходе проведения исследования была разработана программа факультативного курса для учащихся 7 класса на тему: «Здоровым быть модно!», определены цель и задачи его проведения, составлен тематический план и описано содержание, представлены методические рекомендации к проведению отдельных занятий факультативного курса.

Для выполнения поставленной цели было проанализировано сорок шесть источников психолого-педагогической и методической литературы.

Был проведен анализ журналов «Биология в школе», анализ интернет-сайтов школ. Проведено анкетирование учащихся 7 класса, разработан факультативный курс для учащихся 7 класса.

В процессе экспериментального обучения был разработан факультативный курс, с применением разнообразных методических приемов по организации и изучению основ здорового образа жизни учащихся 7 класса.

Результаты, полученные в ходе проведения анкетирования, позволяют сделать вывод о том, что необходимо проведение занятий факультативного курса, направленного на организацию санитарно-гигиенической деятельности учащихся 7 класса.

Общий объем работы: 107 страниц, 4 таблицы, список литературных источников включает 53 наименования, из которых 26 представлены в методических рекомендациях по организации и проведению факультативного курса.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1. Сущность и значение здорового образа жизни.....	7
1.2. Состояния проблемы организации здоровьесберегающих технологий в практике работы современной школы.....	17
ГЛАВА II. Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ (ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ).....	32
2.1. Программа факультативного курса «Здоровым быть модно!».....	32
2.2 Методические рекомендации по организации и проведению факультативных занятий в 7 классе.....	40
ВЫВОДЫ.....	104
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	105

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в обслуживании населения, особенно молодежи. Быть здоровым стало модно и престижно. Сохранение здоровья подрастающего поколения всегда было важнейшей задачей любого государства. Сегодня здоровье детей вызывает серьезную тревогу в нашем обществе.

Важность решения задачи сохранения, укрепления и поддержания здоровья школьников подчеркивается в следующих государственных документах: «Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации», принятая правительством России в 2000 г.; «Концепция модернизации российского образования на период до 2020 г.»; «Национальная доктрина образования в Российской Федерации»; «Закон Российской Федерации «Об образовании»; «Приоритетный национальный проект «Образование» и «Приоритетный национальный проект «Здоровье».

Школа представляет собой жизненно важную среду, используя которую можно оказывать влияние на процесс гигиенического воспитания, и формировать у школьников верные навыки и стереотипы в данном вопросе. В школах существуют эффективные возможности для проведения работы по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Именно школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни. Поэтому очень важно в этот период формировать у детей культуру здоровья и культуру воспитания, навыки формирования здоровья.

Таким образом, проблема в том, что в приказах ставятся ценности в формировании гармонично развитой личности, ориентированной на ценностное отношение к здоровому образу жизни, но при этом в практике этой проблеме уделяется меньше времени. Проблему санитарно-гигиенического обучения возможно решить благодаря методическим рекомендациям по организации и проведению факультативного курса: «Здоровым быть модно!», как одного из видов внеклассной деятельности учащихся.

На основании вышесказанного мы выбрали тему нашего исследования.

Тема: Факультативный курс «Здоровым быть модно» как организация санитарно-гигиенического обучения учащихся 7 класса.

*Объект исследования:* Образовательный процесс, включающий санитарно-гигиеническое обучение учащихся основной школы.

*Предмет исследования:* Содержание и методические рекомендации по организации и проведению факультативного курса «Здоровым быть модно!»

*Гипотеза:* Уровень организации санитарно-гигиенического обучения учащихся 7 класса будет успешным если:

- учащиеся имеют высокий уровень мотивации в отношении предлагаемого курса;
- содержание курса включает научные основы теории санитарно-гигиенического обучения и содержит информацию, раскрывающую сущность санитарно-гигиенического обучения;
- создана благоприятная среда и условия для реализации санитарно-гигиенического обучения.

*Цель исследования:* Разработать содержание и методику санитарно-гигиенического обучения учащихся 7 класса в ходе проведения факультативного курса «Здоровым быть модно!».

*Задачи:*

- 1) Изучить в психолого-педагогической и методической литературе сущность и значения здорового образа жизни школьников;
- 2) Изучить состояние проблемы организации здоровьесберегающих технологий в практике работы современной школы;
- 3) разработать факультативный курс «Здоровым быть модно!» для учащихся 7 класса.

При выполнении поставленных задач были исследованы следующие методы:

- изучение психолого - педагогической и методической литературы;
- изучение и анализ данной проблемы в практике работы школы;
- разработка факультативного курса.

Выполнение квалификационной работы осуществлялся в три этапа.

На первом этапе была определена цель исследования, предмет, объект, выдвинута гипотеза, сформулированы задачи. Осуществлялся подбор и анализ специальной психолого-педагогической и методической литературы.

На втором этапе производился анализ периодической печати журнала для учителей «Биология в школе», анализ интернет-сайтов школ Свердловского района, г. Красноярска и анкетирование учащихся 7 класса МБОУ СОШ № 45.

Третий этап заключался в разработке факультативного курса «Здоровым быть модно!», сформулированы основные выводы по работе, написан текст выпускной квалификационной работы.

База исследования: МБОУ СОШ № 45 Свердловского района, г. Красноярска.

Структура работы: Введение, две главы, выводы, список литературы.

# Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Сущность и значение здорового образа жизни

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог счастливой и полноценной жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, преодолевать трудности, успешно решать основные жизненные задачи, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно укрепляемое и сохраняемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [4, с.64].

Здоровый образ жизни - это система индивидуальных и общественных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое духовное и физическое здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении социально-бытовых, трудовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой.

Сегодняшнее состояние здоровья детей вызывает очень серьезную тревогу. Здоровье – категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в его единстве телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания школьников. А это область педагогики. Значит, здоровье – категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье и в школе.

Главным источником нездоровья является сложившаяся система школьного обучения, с преобладанием инструктивно-программирующих методик, словесно-информационным построением учебного процесса в режиме систематического сидения, "близорукого" и узкоформатного зрения [8, с.75].

В последние годы проблема здоровья школьников приобретает новое осмысление. Если раньше ее решение связывалось с медико-биологическими и санитарно-гигиеническими факторами, то сегодня «здоровье человека – это целостное, системное явление природы, которое обусловлено как естественными и социальными внешними факторами, так и внутренними, определяющими психологическое отношение к себе и к тем обстоятельствам, в которых он реализует собственную жизнь» [5].

Проблема формирования здорового образа жизни школьников является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной школы, цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами школы в настоящее время являются, развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей [6].

В настоящее время понимание здоровья, находит все более широкое распространение. По нашему мнению, решать оздоровительную задачу на учебных занятиях по физической культуре невозможно без определения термина «здоровье» и понимания значимости здоровья для общества.

Общепринятого определения здоровья не существует. Ученые-медики рассматривают его как «состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение всех жизненных функций и форм деятельности». Г.М. Куколевский считает, что «здоровье – это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность с окружающей его средой при отсутствии каких-либо болезненных изменений». Многие современные исследователи связывают здоровье с понятием «качество жизни». П.И. Сидоров и В.Т. Ганжин (1997) утверждают: «здоровье - это такое качество жизненного процесса, когда оно закономерно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека» [13].

Так, Н.М. Амосов (1987), подчеркивая важность здоровья человека для созидания и развития общества, говорит, что народ здоров, если здорово общество [2,с.75].

«Здоровье человека – это, прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [18, с.195].

Здоровье человека, как подчеркивает А.А. Васильков (1997), является наивысшим интегративным показателем функционирования целостного организма, в котором его все компоненты упорядоченно и взаимосвязанно работают на одну общую идею активной деятельности, самосохранения и продления жизни [9, с.69].

«Здоровье человека - процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [7, с.106].

Финский ученый М. Карловен характеризует здоровье человека не только с качественной, но и с количественной стороны. Он указывает на то, что понятие здоровья должно включать в себя не только моментальное состояние организма, но и его потенциальные возможности, резерв которых определяет направление изменения в состоянии здоровья.

Достаточно полное понятие «здоровый образ жизни» рассматривается в работах многих педагогов и психологов. Так, М.Я. Виленский определяет это понятие, как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению социальных, учебно-трудовых и биологических функций [3, с.32].

Творческая деятельность педагогов как обычно ограничивается лишь средствами, выделяемыми государством на нужды народного образования. И



поскольку в этом не приходится ожидать больших сдвигов, нужно делать только то, что возможно. И главное препятствие иное – пассивность самих педагогов, нежелание что-либо менять в привычной нам системе обучения.

К большому сожалению, в настоящее время хорошее здоровье, здоровый образ жизни не является нормой для большинства учащихся и их родителей; отношение к здоровью как к ценности не имеет приоритетного значения.

Здоровый образ жизни – это наиболее оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, социального и физического благополучия. Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что в большей степени снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность.

Нет какой-то одной единственной, уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать, как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляемый при тесном контакте педагог — медицинский работник — ученик), физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиями физкультурной деятельности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только лишь благодаря комплексному подходу к обучению школьников могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья у учащихся.

Основные направления здорового образа жизни школьника следующие:

1. Здоровый ребенок — практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей;
3. Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Не для кого ни секрет, что успехи ребенка в учение – той деятельности, которая с прибытием ребенка в школу начинает представлять собой главное в его жизни, - зависят от его здоровья.

Цель педагога - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Один из главных принципов, которым руководствуется педагог – «Не навреди!» [19, с.65].

Говоря о здоровом образе жизни школьника, мы должны четко представлять, какие особенности его жизни могут представлять опасность для нарушения гармоничной схемы поведения. Попробуем сформулировать основные моменты:

1. Возрастающая учебная нагрузка в школе;
2. Занятия в учреждениях дополнительного образования;
3. Уменьшение контроля со стороны родителей;
4. Становление личности ребенка и формирование собственных взглядов на правильный образ жизни;
5. Влияние сверстников на поведение, предпочтения и устремления;
6. Половое созревание и связанное с ним поведение;
7. Психологическая ранимость ребенка в критические переходные периоды, в том числе в подростковом возрасте.

В вопросе здорового образа жизни школьника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1. создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Дадим характеристику основным компонентам, обеспечивающим здоровый образ жизни:

1. Правильное питание. Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

Перечислим основные требования питания школьника:

А) соответствовать возрасту;

Б) обеспечивать энергозатраты организма с учетом динамики роста;

В) должно быть сбалансированным, то есть содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ;

Г) должно иметь достаточную кратность – не менее 3-4 раз в сутки;

Д) учитывать существующие проблемы со здоровьем.

Энергетическая ценность питания определяется калорийностью. Средние цифры нормальной калорийности суточного рациона школьника находятся в пределах 2200-2400 Ккал для ребенка 7-10 лет и 2600-3000 Ккал для школьника 12-17 лет. Калорийность должна учитывать интенсивность физической активности человека, поэтому для детей, посещающих спортивную секцию, принято условно добавлять 300-500 Ккал в сутки.

Рекомендуемые пропорции белков, жиров и углеводов выражаются как 1:1:4, причем углеводы, которые являются основой рациона школьника (они выражены в представленной пропорции в виде цифры 4), должны быть преимущественно сложными, а вот доля простых рафинированных углеводов (сахара) должна быть минимальной. Из сложных углеводов в рационе школьника, используют крупы (гречу, рис, пшено, овсянку и т.п.), макароны, овощи, выпечку. Жиры в обязательном порядке должны включать растительное и сливочное масло. Белки в рационе школьника должны быть полноценными и содержать существенную долю белков животного происхождения.

Приправы при приготовлении пищи для детей школьного возраста используются умеренно, при этом следует избегать особо острых блюд. Не стоит употреблять много соленого – оптимальным будет вариант, когда семья с раннего возраста приучает ребенка к ограничению соли.

Главное, что ребенок должен получать молочные продукты, мясо, яйца. Для благополучного функционирования пищеварительной системы обязательно использовать овощи и выпечку грубого помола. Включить в ежедневное питание школьника свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, однако нужно помнить, что хотя бы раз в год, желательно весной, школьникам рекомендуется прохождение курса комплексных витаминных препаратов.

Немаловажным является распределение потребления пищи в течение дня. Если школьник склонен к полноте, то нужно постараться ограничить поступление жиров (за счет сокращения тугоплавких животных жиров) и рафинированных углеводов. Побольше давать ребенку овощей (кроме картофеля), в том числе в сыром виде. Если проблема с весом выходит за рамки нормы, то здесь стоит обратиться к врачу диетологу и составить лечебный рацион питания.

2. Рациональный режим дня учащихся, подразумевает рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна. Перечислим общие принципы режима дня:

А) Распорядок дня. Под распорядком имеется в виду четкий план деятельности на день, при котором ежедневно совершаются однотипные действия: чистка зубов, прием пищи, приготовление уроков, посещение секции, свободное время. Когда школьник имеет распорядок дня, он быстрее и эффективнее адаптируется к учебе, больше успевает, как следствие – учебный материал усваивается лучше, успехи в школе повышают самооценку, формируется позитивный настрой на учебу, да и на жизнь в целом. Особую важность распорядок имеет в отношении питания: доказано, что прием пищи в одно и то же время способствует отделению достаточного количества пищеварительных соков, а значит пища будет усваиваться лучше и не возникнет проблем с пищеварением;

Б) Нормальная продолжительность сна. Школьник обязательно должен высыпаться – это одно из важнейших правил здоровья и успешного обучения. Когда школьник засиживается за уроками до 11 вечера, то даже в случае блестяще подготовленного домашнего задания он будет не в состоянии ответить выученный параграф на уроке. Недостаток ночного отдыха не даст ему собраться с силами и последовательно изложить свои мысли, не говоря уже о том, что недосыпание может стать причиной самых разных недугов. Нормальная продолжительность сна для школьника 1-8 класса – 9-10 часов, 9-11 класса – 8-9 часов;

В) Чередование умственной и физической нагрузки. В начальных классах школы грамотные учителя, как правило, прибегают к приему смены рода деятельности, и это приносит ощутимые плоды. Небольшие физкультминутки, игровые паузы, гимнастика в перемену позволяют достичь большей сосредоточенности на уроке. Кроме возможности повысить эффективность обучения, такой прием благотворно сказывается на здоровье человека: он меньше истощается, любая работа дается ему ценой меньших усилий, что позволяет ему радоваться своим успехам и учиться с интересом. Применение подобных приемов и дома: каждые полчаса домашних занятий нужно отвлекать ребенка от учебника, давать ему возможность поиграть с домашним питомцем, потанцевать или пробежаться вокруг дома;

Г) Борьба с перегрузками. Нагрузка на современного школьника становится предметом сетований многих родителей и педагогов, и тем не менее те же самые родители порой взваливают на своего ребенка сразу несколько секций или кружков. Понятно стремление родителей всесторонне развивать своего школьника, однако во всем нужно знать меру;

Д) Планирование свободного времени. Свободное время – вещь необходимая и полезная, однако если свободного времени много (например, в выходные или в каникулы), то оно требует систематизации. Непорядок, когда ребенок часы напролет просиживает перед компьютером или за просмотром мультфильмов. Нужно использовать свободное время для активных игр и приучать школьника к домашнему труду, привлекать его к помощи по дому,

организовывать походы, давать какие-нибудь задания или поручения. Такой подход к организации свободного времени убережет ребенка от развития вредных привычек, поиска опасных приключений и знакомства с сомнительными компаниями;

Е) Индивидуальный подход. Главный совет родителям в вопросе распорядка дня звучит очень просто и типично: не перегибать палку. Ничего страшного не случится, если в выходные человек поспит на час дольше или ляжет на полчаса позже. Иногда можно перенести прием пищи, а иногда, например, в увлекательном походе, можно и вовсе поменять весь распорядок - такие исключения могут стать даже полезными.

3. Оптимальная физическая нагрузка заключается в том, что любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе. Движение так же необходимо ребенку, как полноценное питание. Мало того, ребенку с достаточной физической активностью в большинстве случаев не нужно ограничивать питание: здесь лишних калорий просто не может быть – все излишки тут же «сжигаются». Физическая активность способствует правильному росту и развитию костного скелета и мускулатуры, кроме того, достаточная двигательная нагрузка является отличным профилактическим средством детских и подростковых неврозов и может стать настоящим лекарством от любой депрессии.

4. Закаливание обучающихся является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

Все методы закаливания направлены на укрепление иммунных сил и повышение адаптационных возможностей организма. В выборе методов закаливания нужно ориентироваться на одобренные, проверенные варианты. Можно обливаться холодной водой, обтираться холодным полотенцем или

снегом, принимать контрастный душ – любой способ при условии регулярного использования и разумного применения будет хорош и оправдывает себя. Под разумным применением понимаются основные правила закаливания – постепенность, регулярность, использование только при отсутствии острого заболевания.

5. Соблюдение гигиенических норм. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п., соблюдение существующих гигиенических правил должно стать само собой разумеющимся. Поддержание чистоты тела и волос (не реже раза в неделю):

- чистка зубов (1-2 раза в день);
- ежедневное мытье лица, ног и половых органов;
- мытье рук перед каждым приемом пищи;
- употребление для питья только питьевой (кипяченой) воды;
- достаточная термическая обработка пищи;
- использование только качественных продуктов питания с соблюдением срока годности;
- использование индивидуальных средств ухода (мочалка, зубная щетка, расческа);
- гигиена органов зрения (правила чтения и т.п.).

6. Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Вся обстановка вокруг школьника должна строиться таким образом, чтобы ему было совершенно очевидно, что полезно, а что нет. Под вредными привычками имеется в виду привычка сосать пальцы и грызть ногти, прием пищи за чтением книги, чтение лежа, курение, прием алкоголя, наркотики.

7. Благоприятная психологическая обстановка в семье. Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой

психического здоровья школьника. Психологическое здоровье важно никак не меньше здоровья физического – психически здоровый и психически стабильный человек найдет силы справиться с любой болезнью, с любой проблемой. Основой психического здоровья школьника является благоприятная обстановка в семье, где все любят и уважают друг друга, где вместе обсуждают сложные вопросы и вместе (с учетом возможностей и опыта каждого) принимают решения, где готовы принять и простить оступившегося и провинившегося [15].

## 1.2. Состояния проблемы организации здоровьесберегающих технологий в практике работы современной школы

После изучения проблемы исследования в теории, мы заинтересовались тем, как она решается в практике. С этой целью был проведен анализ периодической печати журнала: «Биология в школе» за последние пять лет (2010 – 2015). Было обнаружено восемь статей.

Так, Н.А. Степанова и Н.В. Малиновская в статье предлагают учебный игровой проект «Скорая помощь», который можно провести на внеклассных занятиях при завершении изучения раздела «Человек и его здоровье» в 8 классе. Проект может быть реализован как межпредметный, совместно с дисциплиной «Основы безопасности жизнедеятельности». Работа над данным учебным проектом позволяет учащимся достичь предметных, метапредметных и личностных результатов, развить умения по анализу и обобщению собранного материала с последующей презентацией его широкой аудитории.

Цель учебного игрового проекта – обобщение приобретенных в ходе изучения раздела «Человек и его здоровье» биологических знаний гигиенического и медицинского характера. Важной задачей данного проекта является профессиональная ориентация учащихся на трудовую деятельность в области медицины [16].

А.Г. Макеева в статье «Обучение правильному питанию: возможности использования в школе специальных образовательных программ» охватывает



различные аспекты здорового образа жизни и правильного питания. Ее реализация осуществляется в рамках внеурочной деятельности, в частности при проведении факультативов; материалы программы могут использоваться и на уроке [11].

Л.Г. Татарникова в статье «Здоровьесозидающий потенциал урока» пишет о том, что исследовательская и самоисследовательская деятельность учителя имеет определенную стратегию – повышение не только качества, но цены образования. Под ценой образования автор понимает состояние здоровья на момент организации обучения (например, урок) и способность к восстановлению (скрытые потенциалы обучающего и обучаемого) – способность к самовосстановлению. Рассматривает этот процесс с позиции валеологического подхода к уроку, а так же средств коммуникации – лингвоэкологическая культура учителя плюс его компетенция и мастерство [17].

Г.Н. Панина в своей статье: «Оценка выполнения учащимися практических работ в курсе: «Человек и его здоровье» говорит о том, что повышение объективности и полноценности оценки выполнения практических работ в данном курсе заслуживает внимание педагогов. Достижение цели может осуществляться через привлечение заданий в форме ГИА. Автор в своей статье говорит о том, что достижение нового качества образования по биологии предлагает не только формирование системы знаний, но и ряда практических умений, становление которых наиболее эффективно проходит при выполнении практической части программы по биологии. Программа курса «Человек и его здоровье» предусматривает целый ряд лабораторных и практических работ:

1. Изучение микроскопического строения тканей;
2. Изучение микроскопического строения крови;
3. Изменение массы и роста своего организма;
4. Изучение строения головного мозга человека (по муляжам);
5. Определение норм рационального питания и многие другие [14].

Е.П. Лемякина в статье «Реализация здоровьесберегающих программ во внеурочной работе» пишет о том, что в рамках урочного времени проблемам гигиены, здоровьесбережения и социологии человека учителю не удастся уделить достаточно времени, что объясняется строгими рамками программы. Актуальность названных вопросов требует проведения дополнительных мероприятий во внеурочное время. Руководство и педагогический состав школы реализуют ряд программ, направленных на создание здоровьесберегающей среды. Школа работает по программе «Здоровье». В рамках общеобразовательной программы в 2009 г. организован кружок «Школа здоровья», а с 2007 г. проводится факультатив «Школа здоровья» [10].

Л.А. Агафонова в своей статье «Школьный праздник: День здоровья» описывает, как в школе проходит праздник дня здоровья на тему: «Здоровый образ жизни». Победителей выбирали по двум направлениям:

1. «Я думаю, здоровье – это...»
2. «Ты будешь, здоров, если будешь...»

Заключительная часть праздника – конкурс агитбригад. Со своей агитбригадой дети выступали перед пятиклассниками другой школы и перед родителями на тематическом собрании [1].

Г.П. Смирнова в статье «Урок – конференция «Пиво: мифы и реальность. Пивной алкоголизм» предлагает план мероприятия, посвященного серьезной проблеме нашего общества – развитию все большей алкогольной зависимости среди подростков. Автор рассказывает о вреде пива, так как многие не считают его алкогольным напитком. В итоге о нем возникло множество мифов, которые говорят о том, что данный напиток не только безвреден, а, наоборот, очень даже полезен. Цель данного урока: попытаться развеять некоторые из этих мифов и показать последствия употребления пива на здоровье человека, семьи и нации [15].

А. В. Марина и С.И. Волкова в статье «Исследовательская работа при изучении раздела «Человек и его здоровье» предлагают задания для самостоятельной работы учащихся, которые помогут школьникам лучше узнать, как устроен и функционирует организм человека, выявить факторы,

влияющие на состояние его здоровья, а также способствующие его сохранению и укреплению [12].

Таким образом, проанализировав периодическую печать журнала «Биология в школе», можно сделать вывод о том, что проблеме здоровьесбережения, рассматриваемой с позиции биологического образования придается большое значение, но публикаций на интересующую нас тему недостаточно.

Следующей задачей нашей работы было проанализировать интернет-сайты, на которых были представлены уставы и публичные доклады школ Свердловского района г. Красноярска. Были проанализированы интернет-сайты четырех школ: МБОУ СОШ № 92, МБОУ СОШ № 137, МБОУ СОШ № 62, МБОУ СОШ № 34.

В положении устава Муниципального образовательного учреждения «Средней школы № 92» говорится о здоровьесберегающих технологиях в следующих пунктах:

«1.10. Школа может иметь в своей структуре различные структурные подразделения, обеспечивающие осуществление образовательной деятельности с учетом уровня, вида и направленности реализуемых образовательных программ, формы обучения. Структурным подразделением школы является физкультурно-спортивный клуб «Сибиряк», расположенный по месту нахождения школы.

1.11. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первой медико-санитарной помощи, прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации) осуществляется школой. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют органы исполнительной власти в сфере здравоохранения. Школа обязана предоставить безвозмездно медицинской организации помещение, соответствующее условиям и требованиям для осуществления медицинской деятельности.

1.14. К компетенции школы относится:

- создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья;

- создание условий для занятия обучающимися физической культурой и спортом.

2.2. Одной из основных целей деятельности школы является формирование здорового образа жизни.

2.3. Школа осуществляет обучение и воспитание в интересах личности, общества, государства, обеспечивает охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности.

3.2. Одним из направлений начального общего образования в формировании личности обучающегося, развитии его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности являются основы личной гигиены и здорового образа жизни.

3.3. Одним из основных направлений становления и формирования личности обучающегося является формирование здорового образа жизни.

3.6. Школой реализуются дополнительные образовательные программы, одна из них физкультурно-спортивная направленность» [24].

Из публичного отчета муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 92» за 2014-2015 года

«Забота о сохранении жизни и здоровья, обучающихся и сотрудников Учреждения» говорится о формах контроля физического состояния здоровья:

- Ежегодные медицинские осмотры с привлечением узких специалистов: проводятся в первых, третьих, пятых, восьмых, девярых и одиннадцатых классах. Проводится антропометрия школьников. По результатам осмотров дети направляются в поликлинику на дообследование и, при необходимости, на лечение. По результатам медицинских осмотров, антропометрии классным руководителям доводятся сведения о состоянии здоровья, проводится распределение детей по местам в классе. По состоянию здоровья врачом школы формируются группы для занятий физкультурой (основная, подготовительная и спецмедгруппа). Осуществляется контроль за уровнем физических нагрузок, допуском детей к соревнованиям;

- В каникулярное время на базе школы организуется летний оздоровительный лагерь. В лагере проводятся ежедневные занятия физической

культурой, утренней зарядкой, 2 раза в неделю — выезды в бассейн;

- В течение года проводятся регулярные беседы с учащимися и родителями о правилах личной гигиены, рациональном режиме дня, закаливании, о необходимости физических нагрузок;

- В начальной и средней школе проводятся занятия ЛФК. Дополнительно в этих группах проводятся занятия в бассейне. Формы контроля за психологическим здоровьем учащихся. Ежегодно проводится ряд диагностических срезов:

1. Комплексная диагностика адаптации учащихся 1, 5 классов. Выявляется уровень адаптации детей, по результатам даются рекомендации родителям, педагогам, формируются группы для проведения коррекционных занятий, выявляются учащиеся, нуждающиеся в индивидуальном психологическом обследовании, помощи специалистов психолого-медико-педагогического консилиума, центра диагностики и консультирования, индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях;

2. Диагностика готовности учащихся 4-х классов к переходу на вторую ступень обучения. По результатам даются рекомендации родителям и педагогам среднего звена школы;

3. Диагностика уровня удовлетворённости детей и родителей образовательным учреждением;

4. Диагностика межличностного общения, выявление социометрического статуса учащихся (среднее звено). По результатам формируются группы для проведения занятий с элементами СПТ, направленных на развитие коммуникативных навыков и сплочение классных коллективов.

В школе проводилось много оздоровительных мероприятий: День здоровья (1 раз в четверть), «Веселые старты», спортивные соревнования по баскетболу, футболу, теннису, декада «Мы против наркотиков». Для борьбы с вредными привычками, учащимися 7-11 классов на классных часах, просмотрен видеофильм «О наркомании». Для учащихся 9-х классов проводилась игровая программа «Нет вредным привычкам». Здесь же была

организована встреча с медработником, который в доступной форме рассказали ребятам о вреде курения, алкоголя и наркомании [22].

В положении устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школы № 137» говорится о здоровьесбережении в следующих пунктах:

«1.10. Школа может иметь в своей структуре различные структурные подразделения, обеспечивающие осуществление образовательной деятельности с учетом уровня, вида и направленности реализуемых образовательных программ, формы обучения и режима пребывания обучающихся. Одним, из которых является «Физкультурно-спортивный клуб «Олимпиец». Структурное подразделение расположено по месту нахождения школы.

1.11. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации) осуществляется школой. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют органы исполнительной власти в сфере здравоохранения.

2.1. Одной из основных целей деятельности школы является формирование здорового образа жизни.

2.4. К одной из реализуемых видов дополнительных общеразвивающих программ относится физкультурно-спортивная направленность.

2.5. Одним из направлений начального общего образования в формировании личности обучающегося, развитии его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности являются основы личной гигиены и здорового образа жизни.

2.6. Одним из основных направлений в образовании становления и формирования личности обучающегося является формирование здорового образа жизни.

2.8. Одним из дополнительных направлений в образовании и развитии творческих способностей, удовлетворяющие индивидуальные потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании детей

является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья» [25].

Из публичного отчета муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 137» на начало 2015 учебного года в концептуальных основах политики здоровьесбережения для учащихся говорится:

1) о концептуальных основах политики здоровьесбережения для учащихся:

- Обеспечение системного подхода со стороны педагогов и родителей к гигиеническому обучению и воспитанию школьников;

- Создание оптимальных и санитарно-гигиенических условий для учащихся и педагогов;

- Организация и создание условий для здорового питания детей, обеспечивающего их нормальный рост и развитие;

- Сокращение правонарушений среди несовершеннолетних;

- Увеличение количества учащихся, охваченных разными формами отдыха, оздоровления и занятости в системе дополнительного образования до 95 % (на 5 %);

- Уменьшение количества пропущенных дней по болезням, в том числе передающимся воздушно-капельным путем (простудного характера). Школа внедряет в учебный процесс здоровьесберегающие технологии, силами физкультурно-спортивного клуба «Олимпиец». Проводятся мероприятия, направленные на развитие физической культуры учащихся. Объединяются усилия школы, общественных организаций и семьи по формированию поведенческих навыков здорового образа жизни во главу, акцентируя внимание на факторах, формирующих здоровье: гигиена труда и отдыха, рациональное и здоровое питание, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, профилактика инфекционных заболеваний, психогигиена и формирование психического здоровья.

2) Создание условий для детей с ограниченными возможностями здоровья. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами (далее - дети с ограниченными возможностями здоровья) образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. В связи с этим обеспечение реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование рассматривается как одна из важнейших задач школы.

С 2014 года школа вошла в число пилотных школ по инклюзивному образованию для детей с ограниченными возможностями здоровья. Была создана «Программа обучения и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательной школы».

2014-2015 учебный год был подготовительным к реализации данной программы. Разработаны меры по комплексному подходу к решению социализации детей с ограниченными возможностями здоровья и интегративному включению их в образовательную среду, в социум.

До конца 2015 года в рамках реализации данной программы планируется создать современную инфраструктуру: оборудовать сенсорную комнату, кабинет логопеда, кабинет Монтессори [23].

В положении устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школы № 62» говорится о здоровьесберегающих технологиях в следующих пунктах:

«1.10. Одним из структурных подразделений школы является физкультурно-спортивный клуб «Кристалл», расположенный по адресу: 660042, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Саянская, д.7Ж.

Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) осуществляется школой. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют органы исполнительной власти в сфере здравоохранения.



2.1. Одной из основных целей деятельности школы является формирование здорового образа жизни.

2.4. К одной из реализуемых видов дополнительных общеразвивающих программ относится физкультурно-спортивная направленность.

2.5. Одним из направлений начального общего образования в формировании личности обучающегося, развитии его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности являются основы личной гигиены и здорового образа жизни.

2.6. Одним из основных направлений в образовании становления и формирования личности обучающегося является формирование здорового образа жизни.

2.8. Одним из дополнительных направлений в образовании и развитии творческих способностей, удовлетворяющие индивидуальные потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании детей является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья» [26].

В публичном отчете муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 62» представлены результаты деятельности школы за 2014-2015 учебный год.

Целью воспитательной работы в данном учебном году создание образовательно-воспитательной среды, способствующей духовному, нравственному и физическому развитию ребенка.

Исходя из цели, были поставлены задачи воспитательной деятельности, одной из которых является воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной задачи был определен спортивно-оздоровительный вид деятельности, через который и осуществляется воспитательная работа. Работая в данном направлении, со временем в школе появились свои уже традиционные мероприятия. Например, такой как «День здоровья», который проходит в природном заповеднике «Столбы» и на лыжной базе «Березка».

Работа в направлении решает задачи духовно-нравственного воспитания обучающихся, в формировании индивидуальной системы сохранения и укрепления здоровья. По данному направлению было проведено множество мероприятий. Например, тренинг «Секреты здоровья», урок-диспут «Путь к доброму здоровью», беседа «Путешествие по стране здоровье», беседа «Здоровье сгубишь – новое не купишь», информационная беседа «Наркотики и их вред» и «Умей сказать нет», профилактика вредных зависимостей, конкурсная программа «В здоровом теле – здоровый дух», беседа «О правильном питании».

В целях повышения уровня воспитательно-профилактической работы подростки вовлекаются в общественную жизнь школы – краевых, городских («Зоркий глаз»), районных (заповедник «Столбы»), школьных общешкольных мероприятиях, спортивных мероприятиях, и т.д.

Программа «Здоровье» на 2012-2017 гг., определяющая цели, задачи, направления деятельности, предполагаемые результаты, а также являющаяся организационно основной в реализации образовательных, спортивно-оздоровительных, оздоровительных, коррекционных и профилактических внутришкольных программ, реализовалась по плану программных действий на 2014-2015 учебный год. Например, такие программы и проекты: «Программа здорового питания», всероссийский молодежный проект «Беги за мной Сибирь!», программа по репродуктивному здоровью подростков и молодежи, международная программа «Ослепительная улыбка на всю жизнь», программа профилактики курения, наркомании и алкоголизма, проект «Первичная профилактика нарушений развития органов зрения школьников», программа «Чистая вода», проект «Здоровьесберегающая деятельность образовательных организаций в контексте ФГОС» [20].

В положении устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средней школы № 34» говорится о здоровом образе жизни в следующих пунктах:

«1.10. Одним из структурных подразделений школы является физкультурно-спортивный клуб «Тотем». Структурное подразделение расположено по месту нахождения школы.

1.11. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения медицинских осмотров и диспансеризации) осуществляется школой. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют органы исполнительной власти в сфере здравоохранения.

2.1. Одной из основных целей деятельности школы является формирование здорового образа жизни.

2.3. К иным не основным видам деятельности относится организация и осуществление деятельности по оздоровлению учащихся.

2.4. К одной из реализуемых видов дополнительных общеразвивающих программ относится физкультурно-спортивная направленность.

2.5. Одним из направлений начального общего образования в формировании личности обучающегося, развитии его индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений в учебной деятельности являются основы личной гигиены и здорового образа жизни.

2.6. Одним из основных направлений в образовании становления и формирования личности обучающегося является формирование здорового образа жизни.

2.8. Одним из дополнительных направлений в образовании и развитии творческих способностей, удовлетворяющие индивидуальные потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании детей является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья» [27].

В публичном отчете муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34» представлены результаты деятельности школы за 2014-2015 учебный год.

Деятельность по дополнительному образованию в школе осуществляется согласно лицензированным программам и тематическому

планированию по физкультурно-спортивному направлению. Дополнительное образование включает физкультурно-оздоровительное направление, которое реализуется через созданный в сентябре 2014 года ФСК «Тотем».

Клуб был создан 01.10.2014 года. Клуб имеет название и эмблему. В данный момент в клубе функционируют четыре спортивных секции - это баскетбол, акробатика, тхэквондо и футбол. Футбол(64 чел.) является новой секцией, но уже пользуется большим интересом у детей.

Реализуемые программы, в том числе и по физкультуре, призваны способствовать созданию условий для творческой самореализации учащихся и обеспечить успешную социализацию обучающихся на основе культурных традиций России, общечеловеческих ценностей.

В течение 2014-2015 учебного года воспитательная деятельность велась в соответствии с общешкольным планом воспитательной работы.

Одной из задач воспитательной работы является выявление и развитие творческих способностей учащихся путем создания творческой атмосферы через организацию кружков, спортивных секций. Одним из направлений воспитательной работы является спортивно-оздоровительная деятельность.

В школе проводятся мероприятия спортивно-оздоровительной деятельности. Например, такие как акция «День отказа от курения», выход на каток, походы в заповедник «Столбы», походы в Бобровый лог, походы на Такмак, проводы Масленицы, марафон здоровья, спортивные соревнования, конкурсы, эстафеты, спортивное мероприятие «Весна! Спорт! Победа!», классный час «В здоровом теле – здоровый дух!».

С целью пропаганды ЗОЖ и профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения в школе проводятся недели здорового образа жизни, анкетирование школьников по проблемам формирования ЗОЖ, организован стенд "Здоровый образ жизни", организовывается просмотр книжных выставок, видеофильмов. С детьми были проведены классные часы на данную тему.

Для учащихся 8-11 классов проведены правовые беседы на тему «Ответственность несовершеннолетних за употребление спиртных напитков,

распространение и употребление наркотиков». Проведенные мероприятия способствовали формированию негативного отношения к наркомании, алкоголизму, табакокурению и формированию здорового образа жизни.

Профилактические мероприятия в школе организуются и проводятся в системе. По предупреждению правонарушений и вредных зависимостей проводится классные часы; деловые игры, диспуты, вечера для старшеклассников; «Дни здоровья», спортивные соревнования, встречи, изготовление плакатов по пропаганде здорового образа жизни, защиты проектов; вовлечение учащихся в секции [21].

По результатам анализа сайтов и уставов школ г. Красноярска, Свердловского района, можно сделать вывод о том, что проблеме о здоровьесбережении посвящается достаточно много времени, а главным образом реализуется в практике работы школ.

Изучив современное состояние исследуемой проблемы, было проведено анкетирование 62 учащихся седьмых классов МБОУ СОШ № 45 Свердловского района, г. Красноярска. Анкета содержала 5 вопросов.

На первый вопрос анкеты, учащиеся должны были дать определение здоровому образу жизни. 51 семиклассник, что составляет 82,2% опрошенных считают, что здоровый образ жизни связан с отказом от вредных привычек. Правильное питание как условие здорового образа жизни указали 48 учащихся (77,4% опрошенных), занятие спортом – 59 человек (95,1%) и соблюдение режима дня – 43 (69,3%) учащихся 7 класса. Полученные данные говорят о достаточно хорошей осведомленности учащихся в данной проблеме.

Второй вопрос анкеты «Что вы делаете, чтобы сохранить здоровье?» был направлен на выяснение тех действий, которые учащиеся выполняют для сохранения своего здоровья. 67,7% (43 опрошенных) ответили, чтобы сохранить здоровье, они занимаются спортом и посещают спортивные секции. 54,8% (34 человека) полноценно питаются и для 6,5% (4 человека) также важно закаливание и прогулки на свежем воздухе.

Из числа опрошенных, на вопрос анкеты: «Какие санитарно-гигиенические нормы вы соблюдаете?» ответы распределились следующим

образом: 54,8% (34 человека) отметили, что соблюдают личную гигиену, 25,8% (16 человек) правильно питаются и 22,6% (14 учеников) выполняют режим дня.

Следующий вопрос предлагал выяснить у учащихся, знают ли они причины, препятствующие им вести здоровый образ жизни. Для 35,5% (22 учащихся) одной из главных причин является недостаток времени; 6,5% (4 человека) отметили отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости; 29% (18 человек) не выделили причины, мешающие им вести здоровый образ жизни.

И последним вопросом анкеты выяснялось информированность учащихся по исследуемой проблеме. Большинство семиклассников получили информацию от родителей (54,8% - 34 человека), на уроке (48,4% - 30 ученика), читая книги (42% - 26 учеников), из интернета и средств массовой информации (35,5% - 22 человека).

Результаты анкеты позволили заключить, что большинство учащихся знакомы с проблемой здорового образа жизни, соблюдают общие правила гигиены, заботятся о своем здоровье и ведут правильный образ жизни.

## Глава II. ОРГАНИЗАЦИЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ)

### 2.1. Программа факультативного курса «Здоровым быть модно!»

Изучив теоретические аспекты проблемы организации здорового образа жизни, проанализировав его современное состояние в практике работы школы, мы разработали программу факультативного курса для учащихся 7 класса «Здоровым быть модно!».

#### Пояснительная записка

Предлагаемый курс предназначен для обучающихся 7-х классов и призван восполнить отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования санитарно-гигиенического воспитания у школьников. Он предполагает воспитание у школьников культуры гигиены, формирование потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье. Курс рассчитан на 17 учебных часов.

Программа модернизации образования в России определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании школьников. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для укрепления и сохранения здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Потребность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. У всех народов мира принято желать здоровья. Как стать здоровым? Как научить ребенка быть здоровым? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, социального и духовного благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье является ключевой ценностью для любого века независимо от его местожительства. В Греции ценилась гармония духа и тела. В Европе на смену культа тела пришло презрение к плоти, несмотря на взаимное проникновение культур, мотивация на сохранение здоровья на Западе и Востоке различается. Западный человек для достижения целей стремится развивать определенные тела, ставит перед собой узкие цели, например, закалить тело, накачать мускулы, избавиться от веса. Он тренирует тело, чтобы получить власть обстоятельствами. Восточный человек стремится к уединению с миром. Занятия спортом нужны ему для того, чтобы получить радость слияния с миром, найти гармонию с собой и миром. Во всем нужна мера.

Школа является единственным институтом, который охватывает всех без исключения граждан. В школу обучающиеся приходят в восприимчивом к воспитанию возрасте, а длительность их пребывания в школе достаточна для формирования уровня санитарно-гигиенического воспитания и, следовательно, формирование навыков здорового образа жизни.

В программе основной школы в курсе «Биология» за исключением автора Сониной, очень мало уделяется вопросам гигиены, санитарии, здорового образа жизни. А эти знания жизненно необходимы каждому человеку. Поэтому эта программа является дополнением к основному курсу профильного обучения.

Система образования должна являться менее важным фактором здравоохранения, чем медицина, а в плане профилактики болезней – более важным. Выражением этого понимания и стал принцип – здоровье через образование. Одной из причин ухудшения состояния здоровья нашей нации является неграмотность в данном вопросе.

Современная биология не может рассматриваться в отрыве от того социального фона, на котором она развивается. Имеются сведения о том, как правильно планировать режим дня, повышать работоспособность организма. Имеются полезные сведения о личной гигиене. Соблюдения правил гигиены не только уменьшают вероятность заболевания, но и дает возможность улучшить свой внешний вид, стать более привлекательным для окружающих себя людей.



Эта программа может быть использована для предпрофильной подготовки обучающихся в седьмых классах. Этот курс соединяет в себе элементы знаний по биологии, психологии, экологии, так как именно изучение основ физиологии, особенностей и правил коммуникативного общения, путей сохранения здоровья, экологической грамотности крайне необходимы современным молодым людям.

*Цель курса:* расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

*Задачи курса:*

-познакомить обучающихся с научным пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, определение связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

-помочь овладеть способами и методиками самодиагностики состояния здоровья;

-сформировать культуру приобретения навыков личной гигиены, двигательной активности, полезных привычек;

-дать знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей.

-развить способности подвергать сомнению существующие ценности и мнения, уметь делать выбор и нести за него ответственность.

*Основные методы и формы работы:*

- лекция, рассказ с элементами беседы;
- практические занятия.

Материалы курса можно использовать как на специальных занятиях, так и в любое свободное время.

### Планируемые результаты

По окончании изучения факультативного курса, обучающиеся должны знать:

- составляющие понятий «гигиена», «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- функции и показатели здоровья;

-факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;

-болезни, зависящие от образа жизни и привычек;

-способы профилактики вредных привычек;

Обучающиеся должны уметь:

-вести здоровый образ жизни;

-заботиться о собственном здоровье;

-прогнозировать состояние здоровья;

-использовать методики оздоровления;

-осуществлять профилактику заболеваний.

Обучающиеся должны владеть:

- элементарными санитарно-гигиеническими нормами:

- основами гигиены питания;

- правилами ухода за кожными покровами тела;

- правилами ухода за полостью рта;

- правилами личной гигиены;

- правилами соблюдения режима дня.

#### Тематический план

Название разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	2	3	4
I раздел. Введение Тема 1. «Хочу, могу, буду – твоя формула здоровья» Практическая работа №1. Определения влияния образа жизни на состояние здоровья	2	1,5	0,5
II раздел. Режим дня Тема 2. Зачем нужно соблюдать режим дня	1	1	

<p>III раздел. Здоровое питание в повседневной жизни</p> <p>Тема 3. Элементы здорового питания и их роль в жизнедеятельности организма</p> <p>Тема 4. Гигиена питания и профилактика желудочно-кишечных заболеваний</p>	2	1 0,5	0,5
<p>IV раздел. Болезни и их профилактика</p> <p>Тема 5. Инфекционные заболевания</p> <p>Тема 6. Профилактика инфекционных заболеваний</p> <p>Тема 7. Венерические заболевания</p> <p>Тема 8. Профилактика венерических заболеваний</p> <p>Тема 9. СПИД – болезнь века</p>	6	1 0,5 1 0,5 2	0,5 0,5
<p>V раздел. Вредные привычки и как с ними бороться</p> <p>Тема 10. Алкоголь – «путь к катастрофе»</p> <p>Тема 11. Курение «Соблазн великий и ужасный»</p> <p>Тема 12. Наркотики «Мир без дурмана»</p>	3	1 1 1	
<p>VI раздел. Личная гигиена</p> <p>Тема 13. Гигиенический уход за кожными покровами и полостью рта</p>	2	2	
<p>VII раздел. Заключение</p> <p>Итоговое занятие игра «Умники и умницы»</p>	1	1	
Итого:	17	15	2

## Содержание

Раздел I. Введение. (2 часа)

Тема 1. *Хочу, могу, буду – «твоя формула здоровья».*(2 часа)

Сущность гигиенического воспитания и здоровья. Здоровый образ жизни – важнейшее условие сохранения здоровья, высокой работоспособности и долголетия. Функции и показатели здоровья. Тренинг: «Хочу, могу, буду». Практическая работа №1. Определения влияния образа жизни на состояние здоровья.

Раздел II. Режим дня. (1 час)

Тема 2.*Зачем нужно соблюдать режим дня.* (1 час)

Режим дня. Правила режима дня. Практическая работа №2: «Мой режим дня». Правила гигиены при выполнении домашних заданий. Рацион питания.

Раздел III. Здоровое и повседневное питание. (2 часа)

Тема 3. *Элементы здорового питания и их роль в жизнедеятельности организма.*(1 час)

Здоровое и повседневное питание. Понятия о правильном и полноценном питании.

Тема 4. *Гигиена питания и профилактика желудочно-кишечных заболеваний.* (1 час)

Понятие о гигиене питания. Меры профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Практическая работа №3: «Пищевые добавки».

Раздел IV. Болезни и их профилактика. (6 часов)

Тема 5. *Инфекционные заболевания.* (1 час)

Инфекционные болезни. Беседа: «Полезно — вредно». Игросоревнование: «Кто больше знает?». Мультипликационный фильм: «Про бегемота, который боялся прививки».

Тема 6. *Профилактика инфекционных заболеваний.* (1 час)

Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний. Особенность и причины инфекционных заболеваний. Пути передачи инфекции. Самостоятельная работа № 1: Профилактика инфекций дыхательных путей.

Тема 7. *Венерические заболевания.* (1 час)

Венерические болезни. Характеристика и признаки венерических заболеваний. Пути передачи инфекции.

Тема 8. *Профилактика венерических заболеваний.* (1 час)

Профилактика венерических заболеваний. Заболевания, передаваемые половым путем. Игра «Круиз».

Тема 9. *СПИД-болезнь века.* (2 часа)

СПИД. ВИЧ – инфекции. Иммунная система. Игра «Клетка». Стадии СПИДА. «Игра с водой». Притча «Мудрец и юноша».

Раздел V. раздел. Вредные привычки и как с ними бороться. (3 часа)

Тема 10. *Алкоголь – «путь к катастрофе».* (1 час)

Образ жизни. Алкоголь и зависимость. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.

Тема 11. *Курение «Соблазн великий и ужасный».* (1 час)

Образ жизни. Курение и зависимость. Навыки личной гигиены, полезные привычки в поддержании здоровья. Тренинг: «Курильщик – сам себе могильщик».

Тема 12. *Наркотики «Мир без дурмана».*(1 час)

Образ жизни. Наркотики и зависимость. Навыки личной гигиены, полезные привычки в поддержании здоровья. Видеофильм: «Право на жизнь».

Раздел VI. Личная гигиена. (2 часа)

Тема 13. *Гигиенический уход за кожными покровами и полостью рта.* (2 часа)

Личная гигиена. Гигиена кожи. Гигиена полости рта. Уход за кожными покровами. Тренинг: «Был бы в здоровом теле здоровый дух».

Раздел VII. Заключение. (1 час)

*Итоговое занятие игра «Умники и умницы».* (1 час)

Личная гигиена. Режим дня. Вредные привычки. Болезни и их профилактика. Здоровое питание.

Литература для учителя

1. Агеева И.Д. Веселая биология на уроках и праздниках: методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2004. – 352с.

2. Анастасова Л.П., Кучменко В.С., Цехмистренко Т.А. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии: методическое пособие. 6-9 классы. М.: Вентана-Граф, 2007. – 208с.
3. Артюхова И.С. Настольная книга классного руководителя, 5-9 классы. – М.: Эксмо, 2009. – 381с.
4. Зверев И.Д., Мягкова А.Н., Бруновт Е.П. Воспитание в процессе биологии. М.: Просвещение, 1987. – 160с.
5. Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Митькин А.С., Константинова Т.П., Тихомирова А.В., Огурцов П.П. Здоровье. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе. М.: Образование и здоровье, 2003.- 136с.
6. Касаткин В.Н. Профилактика ВИЧ – инфекции у подростков: Методическое пособие. М.: Образование и здоровье, 2005. – 167с.
7. Козачек Т.В. Биология. 8 класс. Поурочные планы по учебнику Н.И. Сониной, М.Р. Сапина. – М.: Учитель, 2007. – 328с.
8. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М.: Просвещение, 1984. – 176с.
9. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе, 2005. №5. С. 50-55.
10. Магор А.Н. Антиалкогольное воспитание. М.: Просвещение, 1987. – 115с.
11. Муртазин Р.М. Активные формы и методы обучения биологии. М.: Просвещение, 1989. – 192с.
12. Примерные программы по учебным предметам, Биология 6-9 классы / ред. Л.П. Савельева – М.: Просвещение, 2010. – 80с.
13. Сонин Н.И., Сапин М.Р. Мультимедийное приложение к учебнику Биология. Человек. 8 класс. М.: Дрофа, 2004. – 288с.
14. Яковлева Е.В. Уроки биологии 9 класс/ Методическое пособие для учителей. / З.: Просвита, 2002. – 153с.

#### Литература для учащихся

1. Агаджанян А. Н. Ритмы жизни и здоровье. – М.: Знание, 1975. – 96с.

2. Быковский А. И. Лишится ли вирус СПИДа своих парадоксов?// Наука и жизнь, 1990. №7. - С. 62-64.
3. Вольк Р.Л. Занимательная энциклопедия. – М.: Мир книги, 1999. – 315с.
4. Дмитриева Т.А. и др. Биология. Человек. Общая биология. 8-11 кл. Вопросы. Задания. Задачи. – М.: Дрофа, 2002. – 144с.
5. Дромилов А.Г., Маш Р.Д. Биология. Человек: учебник для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. 2-е изд., перераб. М.: Вентана-Граф, 2004. – 272с.
6. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М.: Просвещение, 1983. – 239с.
7. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Белов И.Н. Биология. Человек. 8 кл.: учебник. М.: Дрофа, 2000. – 336с.
8. Покровский В. В., Ермак Т. Н., Беляева В. В. и др. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение. - М.: ГЭОТАР, Медицина, 2002. - 489с.
9. Сонин Н.И., Сапин М.Р. Биология. Человек. 8 класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений – М.: Дрофа, 2009. – 176с.
10. Чайка Н.А. Клевакин В.М. СПИД – чума XX века. Лениздат, 1989. – 109с.
11. Шабатура М.Н., Матяш Н.Ю., Мотузный В.О. Биология человека/ Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательной школы. - К.: Генеза, 1997.- 252с.
12. Шмидт Р., Тевс Г. Физиология человека. Том I. – М.: Мир, 1996. – 330с.

## 2.2. Методические рекомендации по организации и проведению факультативных занятий в 7 классе

Факультативный курс «Здоровым быть модно!» был разработан для учащихся седьмого класса и опробирован в МБОУ СОШ № 45 Свердловского района, г. Красноярска. Ниже представлены методические рекомендации по проведению занятий факультативного курса. В каждом занятии определена

цель, задачи, выделен тип занятия, подобраны методы и методические приемы, оборудование к занятиям. Ход занятий разделен на этапы, в соответствии с его типом.

Занятие № 1. Тема: Хочу, могу, буду – «твоя формула здоровья».

Цель: Повысить сознательное отношение к своему здоровью, обучить элементам самооздоровления.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основные понятия о санитарно-гигиеническом воспитании, о здоровье;

2. Развивающая – развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;

3. Воспитательная – формирование основных понятий о гигиеническом воспитании; о здоровом образе жизни и бережном отношении к своему здоровью.

Тип занятия: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация фотографий и рисунков.

Оборудование: фотографии, рисунки, таблица, карточки.

Ход занятия:

I. Организация класса

Здравствуйтесь ребята! Сегодня мы с вами начинаем изучать новый курс «Здоровым быть модно!». Надеемся, что изучение данного курса поможет вам в сохранении вашего здоровья.

II. Актуализация опорных понятий

Давайте с вами вспомним, что такое здоровье?

III. Изучение нового материала

В ходе моего рассказа, записывайте основные понятия.



*Гигиеническое воспитание* – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Давайте порассуждаем, как вы думаете, что такое гигиена?

Таким образом, *гигиена* – это сложная, разносторонняя наука, охватывающая все стороны постоянно изменяющейся и развивающейся жизнедеятельности человека.

Потребность быть здоровым — биологическая потребность. Быть здоровым — значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. У всех народов мира принято желать здоровья. Как стать здоровым? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Педагогическая литература дает следующие определения:

- *Здоровье физическое* — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде;

- *Здоровье психическое* - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности;

- *Здоровье социальное* — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «я», самоопределение личности и социальных условиях микро- и макросреды.

Образ жизни вообще - это система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, на знаниях законов жизнедеятельности и мотивов самореализации. Отсюда *здоровый образ жизни* - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он

осуществляет не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты. Множество факторов влияют на состояние здоровья, причем не всегда положительно.

Давайте обсудим, какие по вашему мнению факторы влияют на состояния здоровья? Что нужно для того, чтобы осуществились наши желания и мечты?

В первую очередь необходимо разобраться в своих потребностях: действительно ли нам нужно то, чего мы желаем? Для достижения цели нужны знания и средства, не помешает и твердая воля.

Давайте с вами проведем тренинг «Хочу, могу, буду». Тренинг включает 4 этапа:

Этап 1. Каждый участник отвечает письменно на вопросы:

- Что значит быть здоровым?
- Что мешает мне быть здоровым?
- Что нужно сделать, чтобы быть здоровым?

Этап 2. Участники объединяются парами, обсуждают свои ответы и выдают согласованный вариант;

Этап 3. То же делается в четверках, восьмерках и т.д.;

Этап 4. Вместе с педагогом обсуждается итоговой материал.

#### IV. Закрепление

Для закрепления изученного материала проведем практическую работу на тему: *«Определения влияния образа жизни на состояние здоровья»*.

Цель: провести самоанализ образа жизни и оценить его влияние на состояние здоровья.

Проанализируйте свой образ жизни. Для этого из предложенных вариантов ответов выберите наиболее характерный для вас, и соответствующий бал внесите в таблицу.

##### 1. Особенности питания:

А) Вы всегда придерживаетесь правил рационального питания и никогда не нарушаете их, считаете очень важным соблюдать их для сохранения здоровья (+2 б.);

Б) Вы считаете, что соблюдать правила рационального питания очень важно, поэтому стараетесь свое питание привести в соответствие с ними, однако иногда вы позволяете себе их нарушить, например во время праздников и т. п. (+1);

В) Считаете необходимым соблюдать правила рационального питания для сохранения здоровья, но сами их не придерживаетесь. Можете позволить съесть себе лишнего, слишком много сладкого, не соблюдаете режим питания (-1);

Г) Не соблюдаете правила рационального питания, так как не считаете, что особенности питания могут каким-то образом повлиять на здоровье (-2).

#### 2. Особенности двигательной активности:

А) Вы систематически занимаетесь спортом и или регулярно выполняете физические упражнения, придаете большое значение данному фактору как позволяющему сохранить здоровье (+2);

Б) Вы понимаете важность физической нагрузки для сохранения здоровья, но не всегда находите время для занятия физкультурой, поэтому выполняете физические упражнения не регулярно (0);

В) Выполняете физические упражнения очень редко (в основном на уроках физкультуры). В свободное время занятию физическими упражнениями предпочтете любое другое занятие, например, просмотр телепередач (-1).

#### 3. Закаливание:

А) Вы регулярно выполняете закаливающие процедуры: обливание холодной водой, обтирание мокрым полотенцем, сон при открытом окне в любую погоду или другие (+2);

Б) Вы производите закаливание своего организма нерегулярно, когда для этого есть условия (в основном летом), либо в зависимости от настроения (+1);

В) Вы никогда не закалили свой организм и не считаете, что это важно (0).

#### 4. Особенности режима дня, труда и отдыха:

А) Вы всегда соблюдаете режим дня, правила труда и отдыха (+2);

Б) Вы стараетесь соблюдать режим дня, правила труда и отдыха, но иногда нарушаете его для того, чтобы приготовить уроки, посмотреть интересный фильм (-1);

В) Не соблюдайте режим дня, правила труда и отдыха (-1).

#### 5. Особенности эмоционального состояния:

А) Вы жизнерадостный человек, быстро прощаете обиды, забываете неприятные моменты, всегда надеетесь на лучшее (+2);

Б) Ваше настроение очень неустойчиво, эмоциональное состояние может часто меняться, но обычно вы не впадаете длительные депрессии и пессимистическое настроение (0);

В) Мельчайшие мелочи могут вывести вас из состояния равновесия. Длительное время можете находиться в раздраженном состоянии, злиться, со знакомыми часто конфликтуете (-2).

#### 6. Жизненная позиция:

А) Если какое-то событие стало причиной сильного переживания с вашей стороны, вы стараетесь не впасть в депрессию и не жалеть себя, а как можно быстрее забыть огорчающие вас события, отвлечься (+2);

Б) Когда случаются серьезные неприятности, они полностью занимают ваши мысли. Вы принимаете близко к сердцу любое негативное событие, долго переживаете, но исправить ситуацию не пытаетесь. Вам очень тяжело справиться со своим подавленным состоянием (-2);

В) Если ваше отношение к жизни нельзя отнести к крайним проявлениям, описанным выше (А, Б), или оно может меняться, то оцените свою жизненную позицию в 0 баллов.

#### 7. Вредные привычки:

Вредные привычки всегда ведут к постепенной утрате здоровья, поэтому любая из них – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оценивается в -4 балла.

Определите сумму баллов в таблице и оцените влияние своего образа жизни на состояние здоровья:

- Если сумма баллов равна от +9 до +12, можно утверждать что ваш образ жизни способствует укреплению здоровья;
- Сумма набранных баллов от +6 до +8. Такой образ направлен лишь на поддержание (сохранение) имеющего уровня здоровья, но не способствует его укреплению;
- Если сумма баллов меньше +5, вам необходимо серьезно задуматься о своем будущем, поскольку такой образ жизни направлен на разрушение здоровья и может привести к его полной утрате.

Факторы образа жизни	Оценка в баллах
1. Особенности питания	
2. Физическая активность	
3. Закаливание	
4. Режим дня, труда и отдыха	
5. Особенности эмоционального состояния	
6. Жизненная позиция	
7 Вредные привычки: Курение	
Употребление алкоголя	
Употребление наркотиков	
Сумма баллов:	

При выполнении данной работы, учащиеся не только подробно анализируют различные стороны своего образа жизни, но и самостоятельно оценивают его влияние на здоровье. Для формирования убеждений в необходимости соблюдения принципов здорового образа жизни важно показать школьникам механизмы их влияния на функциональное состояние организма.

Вывод: не все потребности положительно влияют на здоровье, каждому человеку необходимо работать над собой и формировать у себя здоровьесберегающие привычки.

## Занятие №2. Тема: Зачем нужно соблюдать режим дня.

Цель: научить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья. Познакомить с режимом дня школьника. Убедить в том, что соблюдения режима дня способствует сохранению здоровья.

Задачи:

1. Образовательная: продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; сформировать у учащихся представление о режиме дня;
2. Развивающая: развивать умения применять знания на практике, закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;
3. Воспитательная: формирование основных понятий о режиме дня и о его правильном распределении.

Тип: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация фотографий и рисунков.

Оборудование: фотографии, рисунки, таблица, карточки.

Ход занятия:

### I. Организация класса

Учитель: Здравствуйте! Сегодня мы с вами продолжим изучение курса «Здоровым быть модно!». Тема сегодняшнего нашего занятия «Режим дня».

### II. Проверка знаний, умений и навыков

Какую пользу приносит утренняя зарядка? Где ты делаешь зарядку? Дома или в школе? Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.

### III. Изучение нового материала

Учитель: Ребята, с чего должно начинаться утро?

1. Хорошее настроение.
2. Зарядка.
3. Водные процедуры.

4. Завтрак.
5. Выход в школу.

Учитель: Задумывались ли вы над тем, почему люди чувствуют себя бодрее в определенное время дня недели года, почему одни люди до глубокой старости сохраняют высокую физическую работоспособность и умственную продуктивность, а другие увядают в молодости?

На все эти вопросы легче дать ответ, если учесть, что живые существа обладают «внутренним механизмом», способным измерять время. В этом заключается суть проблемы биологических ритмов. Способность измерять время обеспечивает высокое совершенство и гармонию жизни в постоянно меняющихся условиях окружающей среды. Между ритмом жизни и здоровьем есть прямая и тесная связь, которую можно сформулировать так: ритм – это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма – нездоровье.

Проблема биологических ритмов имеет особенно актуальное значение в эпоху научно – технической революции, т. к. при нарушении привычного режима труда и отдыха возникает болезненное состояние – десинхроноз, или дизритмия. В последние годы интерес к этой общебиологической проблеме возрос, что способствовало формированию биоритмологии как самостоятельной научной дисциплины.

Учитель: Как вы понимаете словосочетание «режим дня»? Составлен ли у вас режим дня? Если он составлен, то где он храниться? Насколько точно в своей жизни вы следуете своему режиму дня? (беседа с учащимися).

Учитель: Сейчас проведем с вами небольшую практическую работу № 2: «Мой режим дня». На листочке запишите свой режим дня. 1-2 ученика записывают свой режим дня на доске. Результаты проверим после окончания занятия. Необходимо соблюдать режима дня. На таблице изображена кривая суточной возбудимости коры и биоритмов. Обратите внимание на то, что она выше в утренние и дневные часы, падает в середине дня, между 12 и 16 часами, и вновь поднимается между 16 и 18 часами. Это серьезное основание для того, чтобы после возвращения из школы не учить уроки, а обедать и активно

отдыхать, стараясь быть во время отдыха больше на воздухе. Поскольку после обеда в организме идут активные пищеварительные процессы, поэтому не желательно сразу приступать к приготовлению уроков. Лучше это время употребить на работу по дому или отдых с движениями.

Начинать готовить домашние учебные задания надо в 16-17 часов, а после спокойно отдыхать по своему усмотрению, не увлекаясь ежедневным длительным просмотром телепередач, и ложиться спать не позднее 23 часов. Частое и длительное просиживание у телевизора крайне вредно для молодежи, так как вызывает переутомление нервной системы и зрения. Гигиенисты и врачи всего мира озабочены тем вредом, который наносит здоровью чрезмерное увлечение телепередачами.

Сообщение учащегося: «Правила гигиены при выполнении домашних заданий».

Беседа с учащимися:

1. Почему нужно заниматься в проветриваемом помещении?
2. Почему подвижный отдых лучше неподвижного?
3. Как снимается утомление глаз?
4. Почему вредно одновременно учить уроки и слушать радио или смотреть телевизор?
5. Чем опасен большой перерыв в приготовлении уроков?

Учитель: По многочисленным опытам и наблюдениям установлена такая динамика работоспособности: первый период – переход от покоя к рабочему состоянию (вработываемость); второй – оптимальная Работоспособность; третий – нарастание утомления. Это стоит учитывать во всякой умственной и физической работе. Продуктивность учебного труда можно увеличить, соблюдая следующие правила: начинать с письменных заданий средней трудности, а затем переходить к более трудным. Выполняя устные задания, после прочтения текста выделить из него главные мысли, а потом, придерживаясь их как пунктов плана и мысленно обозначая их номерами, снова прочитать материал. При заучивании наизусть лучшие результаты дает сочетание вечернего заучивания с утренним повторением.



Учитель: Ребята, давайте посмотрим на наши листочки и на доску, что у нас получилось? Нам надо только подставить время. И это РЕЖИМ ДНЯ.

#### IV. Закрепление

Для закрепления нашего занятия давайте с вами заполним анкету:

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

2. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?

- а) до 1 часа;
- б) 1 - 2 часа;
- в) мне его не задают.

3. Чем вы занимаетесь в свободное время?

- а) смотрю телевизор,
- б) читаю книги;
- в) посещаю кружки, секции.

4. Как часто вы стараетесь спланировать свой день:

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

Вывод: Важно правильно организовывать свой режим дня, так как режим дня влияет на здоровье и учёбу. При правильном распределении времени хватает и на учёбу, и на отдых, и на развлечения. При выполнении всех режимных моментов важно соблюдать правила техники безопасности.

Участники по очереди продолжают фразу «Режим дня – это важно, потому что...».

Занятие №3. Тема: Элементы здорового питания и их роль в жизнедеятельности организма.

Цель: Изучить питательные вещества их роль в жизнедеятельности организма.

Задачи:

1. Образовательная – продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; сформировать основные понятия о качестве продуктов питания, познакомить обучающихся с питательными веществами и их ролью для организма;

2. Развивающая – развитие личностных качеств учащихся продолжить формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через качество продуктов питания;

3. Воспитательная – формирование гигиенической воспитанности обучающихся через элементы здорового питания.

Тип занятия: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация плаката с изображением пирамиды питания.

Оборудование: плакат с изображением пирамиды питания.

Ход занятия:

I. Организация класса

Здравствуйте! Тема сегодняшнего нашего занятия: Элементы здорового питания их роль в жизнедеятельности организма.

II. Актуализация опорных понятий

Давайте с вами вспомним, что такое правильное питание?

Предполагаемый ответ: Правильное питание – один из компонентов гигиенического воспитания, которому придается в настоящее время большое значение.

III. Изучение нового материала

Учитель: Для поддержания хорошего здоровья необходимо, чтобы каждая клетка нашего организма получала правильное питание. Хорошо известны слова Сократа: «Остерегайтесь всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требуют твой голод и жажда. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Древняя поговорка гласит: «Вы – это то, что вы идите». И это действительно так.

Сегодня мы рассмотрим основные правила питания, соблюдение которых необходимо для слаженной работы организма человека. Чем натуральнее пища, тем лучше. Старайтесь употреблять больше пищи, чем переработанной или рафинированной. Натуральная пища содержит больше питательных веществ, чем прошедшая обработку.

Составляйте свой рацион питания согласно пирамиде питания. Такую пирамиду разработала Всемирная организация здравоохранения. В основании пирамиды расположены продукты, которые нам необходимо употреблять в большом количестве. Это зерновые, т.е. крупы и хлеб. Не случайно народная поговорка гласит: «Щи да каша – пища наша». Зерновые культуры содержат большое количество углеводов, а они являются источником энергии.

На втором уровне изображены продукты питания, которые тоже должны быть в основе нашей диеты, но в меньших количествах, чем зерновые. Это фрукты и овощи. Их нужно есть минимум 400гр. в сутки. Питание богатыми клетчаткой продуктами (зерновые, фрукты и овощи) позволяет людям есть, обеспечивает оптимальное здоровье и энергию на весь период жизни человека.

На третьем уровне мы видим продукты питания, которые нужно употреблять еще в меньших количествах. Это – продукты животного происхождения: мясо, рыба, птица, молочные продукты, бобовые, орехи. Мясо и молочные продукты богаты питательными веществами, но большинство из них содержат высокий процент жиров, холестерина и калорий. В то же время в них практически отсутствует необходимая для организма клетчатка, поэтому эти продукты нужно употреблять в умеренных количествах.

Верхний, четвертый уровень занимают продукты питания, которые нужно есть в ограниченных количествах. Это жирное, соленое и сладкое. Ошибкой большинства людей является то, что они употребляют слишком много жирной, сладкой, соленой пищи. Такие излишества прокладывают путь заболеваниям коронарных сосудов сердца, инсульту, гипертонии, артриту, тучности и некоторым видам рака. Эти заболевания являются причинами каждых трех смертей из четырех.

Обязательно завтракайте, старайтесь соблюдать режим питания – система пищеварения лучше всего работает, когда прием пищи происходит регулярно в одно и то же время. Не запивайте пищу во время еды. Ешьте в меру.

*Идеальный вес.* Существует множество методик со своими эмпирическими формулами для подсчета идеального веса, вес стал показателем престижа, социального статуса. Социальные стереотипы действуют куда сильнее, чем соображения здоровья. Вот, например, индекс ВМІ (body mass index), или ИМТ (индекс массы тела) показывает идеальное соотношение роста и веса. Подсчет проводится по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес в кг} / (\text{Рост в м})^2.$$

Если результат будет в пределах от 20 до 23 — вес в норме, от 24 до 29 - разные степени превышения веса, более 30 — можно говорить об ожирении. Подсчитайте каждый свой вес.

Как же избавиться от лишнего веса? Существует только два способа: надо либо уменьшить поступление энергии, либо увеличить ее расход, больше двигаться. Однако за два часа бега сжигается всего один гамбургер. Наверное, проще не есть гамбургеры. Но если вы садитесь на голодную диету, то организм, наоборот, начинает экономить энергию. Поэтому худеть так трудно.

Существует целая индустрия средств для похудения. Некоторые из них уменьшают аппетит: человек начинает меньше есть и худеет. Другие обладают мочегонным эффектом, и похудение происходит за счет удаления воды (это, кстати, сопровождается «ведением минеральных веществ, что приводит к ломкости костей и другим неприятным моментам). В США была популярна пищевая добавка фен-фен, которая повышала температуру тела на 0,5 °С. При этом, расход энергии увеличивался, но одновременно с потерей веса серьезно нарушалась работа клапанов сердца. Чтобы похудеть, человек должен изменить культуру питания и стиль жизни, увеличить физическую нагрузку, чтобы организм переключился на повышенный расход энергии.

Как составить рацион питания? Кто-то подсчитывает калории, мы же будем знакомиться с открытиями в науке о питании.

- В начале 1990-х гг. было доказано, что избыток жира и высококалорийное питание являются виновниками атеросклероза.

- В 1980 г. академиком А. Уголевым была доказана необходимость клетчатки и пектинов для правильного обмена холестерина, белка и углеводов. Эти вещества также помогают вывести из организма токсины, радионуклиды. Их много в хлебе из цельного зерна, кашах из недробленых круп, фруктах, овощах, зелени.

- В середине XX в. советский ученый Н. Эммануэль и американский ученый Д. Харман выдвинули гипотезу о вреде для организма свободных радикалов. Свободные радикалы мы получаем с пищей. В организме человека существует защитная антиоксидантная система, включающая витамины, минералы, аминокислоты, ферменты. Наиболее эффективны витамины: А, С, Е, В1, В3, В6 и биофлавоноиды. Их много в яркоокрашенных овощах, луке, зеленом чае, ржаном хлебе, льняном и оливковом масле, семечках и орехах.

- В середине 1980-х гг. ученые Канады обратили внимание на то, что жители стран» где традиционно едят много морепродуктов и рыбы, меньше подвержены инфарктам, ишемической болезни сердца, тромбозам. Жир океанических рыб (ставриды, лосося, форели, скумбрии, мойвы, сардин), содержит жирные кислоты, которые препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, предотвращающие склеивание эритроцитов, стимулирует иммунитет.

Обучающимся предлагается составить список рекомендуемых и не рекомендуемых продуктов. Что полезно при высокой физической нагрузке? Продукты обогащенные углеводами: (рис.1) крупяные каши, овсяные хлопья, макароны, картофель, джемы, мед; белковая пища: (рис.2) говядина, птица, яйца, молоко и молочные продукты. Ограничьте жареную пищу, исключите жирную свинину, животные жиры, консервы, концентраты. Полезно пить фруктовые и овощные соки.

#### IV. Закрепление

Для закрепления каждый на листочке составит свой рацион питания, один ученик составит на доске. Потом все вместе сверим и посмотрим, что у нас получилось.

Вывод: Рациональное питание не только помогает укрепить здоровье. Соблюдение вышеупомянутых правил употребления пищи позволяет продлить молодость и надолго сохранить внешнюю привлекательность.

#### Занятие № 4. Тема: Гигиена питания и профилактика желудочно-кишечных заболеваний

Цель: Повысить сознательное отношение к своему здоровью, обучить гигиене питания и профилактике желудочно-кишечных заболеваний.

Задачи:

1. Образовательная - сформировать представление о гигиене питания, о желудочно-кишечных заболеваниях, выявить меры их предупреждения; раскрыть значение некоторых пищевых добавок и определить их потенциальную опасность для здоровья человека;

2. Развивающая - развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через изучения правил гигиены питания и профилактики желудочно-кишечных заболеваний;

3. Воспитательная – формирование санитарно-гигиенического воспитания, через изучение основных принципов правильного питания и профилактике желудочно-кишечных заболеваний.

Тип занятия: комбинированный.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация таблиц, презентации;

практический: постановка эксперимента.

Оборудование: таблица «Пищевые добавки», рисунки, карточки, компьютер, проектор, интерактивная доска.

Ход занятия:

## I. Организация класса

Здравствуйтесь, сегодня мы с вами продолжаем изучать здоровое питание в повседневной жизни.

## II. Проверка знаний, умений и навыков

Что такое правильное питание? Как правильно составить свой рацион питания?

## III. Изучение нового материала

Ребята, обратите внимание на эпиграф к уроку (2-й слайд, здесь и далее по тексту в каждом занятии указываются слайды презентации, на которой представлена информация по его содержанию).

В чём суть этой народной мудрости? Примерный ответ: не надо большое внимание уделять пище, но при этом надо питаться правильно.

Что нам предстоит выяснить на сегодняшнем уроке? Примерный ответ: как нужно правильно питаться.

А какие конкретно вопросы вас интересуют по проблеме питания? Примерный ответ: сколько раз в день надо кушать; какие продукты полезные, а какие вредные и т. д.

Давайте, ребята, попробуем вместе сформулировать тему сегодняшнего урока. Как она будет звучать? Примерные высказывания ребят: правила питания. А каким термином называются правила, которые необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым?

А каким термином называются меры предупреждения заболеваний? Примерный ответ: «профилактика». Итак, тема нашего урока-исследования «Гигиена питания. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний» (3-й слайд). А теперь интересующие вас вопросы, которые вы озвучили вначале, предлагаю объединить в один ключевой вопрос:

*1. Почему надо соблюдать режим и правила гигиены питания, и в чём их физиологический смысл? (4-й слайд);*

*2. Какие у вас, ребята, предположения на этот счёт?*

Как вы думаете, какими способами можно сегодня на уроке получить полные достоверные ответы на эти вопросы? (ответ: формулирование целей учебной деятельности) (5-й слайд).

Ребята, я с вами полностью согласна и предлагаю вам провести занятие в форме исследования. Для проведения исследования вам будут предложены: научные тексты, опорные таблицы и самое главное вас ожидает практический эксперимент. Исследование будет проходить в 3 этапа:

1 этап: Подготовка к исследованию. В нашем классе сегодня будут работать 3 группы исследователей (представление групп). А также деятельность исследователей будет сопровождать пресс-центр (представление 3-х сильных учащихся, хорошо обладающих умением сравнивать, анализировать, обобщать).

Уважаемые, исследователи, прошу, вас, результаты ваших исследований предоставлять в пресс-центр, где они будут обрабатываться и в конце урока нам будет представлен наш общий результат в виде буклета (предлагает заготовки для буклета);

2 этап: Организация исследовательской деятельности учащихся:

1. *Исследование научного текста.* Ребята, каков смысл следующего высказывания: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу?» (звучат ответы ребят, подтверждение которым будет после результата исследования).

Мы с вами уже говорили о сбалансированном питании. Сейчас каждой творческой группе будут даны опорные карточки-консультанты (7-й слайд), а также материал учебника (стр. 280), исследовав текст которых, вы получите необходимую информацию для составления меню (6-й слайд):

1-й творческой группе предлагается составить меню на завтрак;

2-й творческой группе предлагается составить меню на обед;

3-й творческой группе меню на ужин.

2) Творческий отчет групп по результатам исследования (представлен на заранее заготовленных листочках);



3) вывод коллективной деятельности (завтрак должен составлять 25% от общего рациона, обед 50%, ужин 15%; уточнение учителя: ещё должен быть 2-й завтрак или полдник - это 10%);

4) Работа пресс-центра (начинают работать над составлением буклета).

## *2. Практическая работа:*

1) учитель: ребята, а что вам известно о пищевых добавках? (звучат ответы ребят, подтверждение которым будет после проведения эксперимента).

Наиболее правильное и точное представление об этом вы получите в результате проведения следующей практической работы № 3: «Пищевые добавки». Сейчас вам предстоит исследовать содержание пищевых добавок в предложенных продуктах питания (по 2 каждой группе), и выявить их потенциальную опасность для здоровья (8-й слайд):

1. Сок «Добрый»;
2. Йогуртовый напиток «Услада питьевая»;
3. Майонез «Махеев»;
4. Лимонад «Дюшес»;
5. Сырок глазированный «Простоквашино»;
6. Сосиски «Докторские».

При проведении практической работы № 3 используйте таблицу «Пищевые добавки» (9-й слайд).

2) Отчёт каждой творческой группы – результат исследования (представлен на листочках, заранее заготовленных);

3) Общий вывод: поскольку результат эксперимента нам показал, что пищевые добавки, содержащиеся в продуктах питания вредные для здоровья человека, а некоторые даже представляют опасность, необходимо внимательно изучать состав продукта, прежде чем его купить;

4) Работа пресс-центра (обработка результата эксперимента и продолжение составления буклета).

## *3. Творческий эксперимент (10-й слайд):*

1) Учитель: из результата предстоящего эксперимента следует, что некоторые продукты питания могут вызвать пищевые отравления. Используя

результаты предыдущих 2-х экспериментов и дополнительные текстовые источники (11-й слайд), таблицы (12-й слайд) предлагаю:

1-й творческой группе разработать меры первой помощи при пищевом отравлении;

2-й творческой группе разработать меры профилактики желудочно-кишечных заболеваний;

3-й творческой группе составить рекомендации по правильному питанию.

2) Отчёт групп по проделанной работе (представляют на заранее заготовленных листах);

3) Общий вывод по результатам работы всех творческих групп;

4) Работа пресс-центра (обработка данных последнего эксперимента, завершение составления буклета).

4. *Мини-исследование своего здоровья.* Ребята, вы уже знаете, что жиры играют важную роль в организме человека, но их избыток основной фактор заболеваний. Предлагаю вам тест «Не слишком много ли вы жира едите?», с помощью которого, вы самостоятельно определите, не находитесь ли вы в «зоне риска» и сделаете для себя соответствующий вывод (13-14 слайды).

В это время пресс-центр заканчивает оформление буклета по гигиене питания и профилактике желудочно-кишечных заболеваний и готовится подвести общий итог совместной творческой работе.

3 этап: Подведение итога занятия. *Вывод пресс-центра:* в процессе исследования вопросов гигиены питания и профилактике желудочно-кишечных заболеваний установлено следующее (демонстрация буклета-15-16 слайд).

#### IV. Закрепление

На сколько, комфортно вы себя чувствуете после мини-исследования своего здоровья? Какие выводы вы для себя сделали после сегодняшнего исследования? Учитель, обращаясь снова к эпиграфу: так для чего же мы едим, ребята? Ребята: чтобы жить, а не наоборот (17-й слайд).

Вывод: Мы едим для того, чтобы жить, а не живём, для того, чтобы есть!  
Чтобы быть здоровым и прожить долго и счастливо, необходимо правильно питаться!

### Занятие № 5. Тема: Инфекционные заболевания

Цель: Знакомство с инфекционными заболеваниями и их особенностями.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основное понятие об инфекциях, инфекционных заболеваниях;
2. Развивающая - развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;
3. Воспитательная – формирование основных понятий о гигиеническом воспитании, о здоровом образе жизни, о инфекционных заболеваниях и их особенностях.

Тип занятия: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – дидактические карточки.

Ход занятия:

#### I. Организация класса

Здравствуйте! Сегодня мы с вами продолжаем изучение курса «Здоровым быть модно!». Тема занятия: Инфекционные заболевания.

#### II. Актуализация опорных понятий

Давайте с вами вспомним, что такое инфекция? Что такое инфекционное заболевание?

#### III. Изучение нового материала

Мы часто говорим о заразных болезнях. В медицине такие болезни называют инфекционными. В переводе с латинского, слово инфекция означает заражать, портить. Заразиться можно от больного человека или животного (собаки, кошки). В распространении целого ряда заразных болезней

принимают участие кровососущие насекомые: вши, блохи, комары, москиты, слепни, клещи и др.

*Инфекционные болезни* вызываются болезнетворными микробами, которые представляют собой мельчайшие существа, видимые лишь при очень большом увеличении.

Виды инфекционных заболеваний:

- Инфекции дыхательных путей (ангина, грипп, туберкулез, дифтерия, корь);
- Кишечные инфекции (дизентерия, холера, брюшной тиф);
- Кровяные инфекции (малярия, клещевой энцефалит, СПИД);
- Инфекция наружных покровов (чесотка, сибирская язва, столбняк, лишай).

В отличие от полезных или безвредных микроорганизмов существуют болезнетворные микробы – возбудители инфекционных болезней человека, животных. Попав в организм человека, эти микробы, выделяя вредные вещества, вызывают различные заболевания, такие, как, например, грипп.

*Грипп* вызывают особые вирусы. Эта болезнь так заразна, что одновременно могут заболеть очень многие люди. Такие случаи называют эпидемией гриппа.

Какие признаки этой болезни вы знаете? Высокая температура, сильные боли в мышцах (особенно болят спина и ноги), насморк, кашель, слабость и вялость, сильная головная боль, иногда – подташнивание. Инфекция распространяется микроорганизмами (микробами), которые «живут» в воздухе, воде, пище, земле, на поверхности игрушек и книг.

Также источником заражения может быть кровь больного человек. Это может произойти при переливании крови или использовании медицинских инструментов, например одного и того же шприца несколькими людьми или при лечении зубов. Замечено, если человек перенес какую-нибудь инфекционную болезнь, он уже ею больше не заболеет. У организма появляется невосприимчивость к такой болезни — иммунитет.

*Иммунитет* – невосприимчивость к инфекционным заболеваниям. Его можно создать искусственным путём, для чего проводят профилактические прививки (учащиеся записывают понятие в тетрадь).

При прививке в организм вводятся или убитые, или ослабевшие микробы, в результате чего в организме происходит процесс образования защитных антител, подобный тому, который протекает во время болезни.

Сейчас с вами проведем игру-соревнование «Кто больше знает?». Дети делятся на две группы.

- Назовите известные вам инфекционные заболевания и возможные способы заражения? (Ангина, бешенство, ветрянка, грипп, дизентерия, дифтерия, желтуха, коклюш, корь, конъюнктивит, краснуха, менингит, свинка, скарлатина столбняк и энцефалит).

-Кто из вас болел какой-нибудь из перечисленных болезней?

Беседа «Полезно — вредно» (работа по картинкам).

*Учитель:* Назовите, что для здоровья полезно, а что вредно? Почему вы так считаете? Как вы думаете, как занятия физкультурой, закаливания, подвижные игры, походы, прогулки способствуют укреплению здоровья человека? Какие способы укрепления своего здоровья используете вы?

Просмотр мультипликационного фильма «Про бегемота, который боялся прививки».

IV. Закрепление.

Какие болезни называются инфекционными? Что является щитом для многих инфекционных заболеваний? Как вы думаете, нужно делать прививки?

Составить памятки «Профилактика инфекционных заболеваний». Проверим их на следующем занятии.

Вывод: При скоплении людей группами, большая вероятность подхватить какую-то инфекцию и заболеть. Поэтому нужно следить за своим здоровьем, чтобы не заразиться инфекцией.

Занятие № 6. Профилактика инфекционных заболеваний

Цель: Знакомство с инфекционными заболеваниями, их особенностями, профилактикой.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основное понятие о профилактике инфекционных заболеваний; продолжить формирование общеучебных умений: работы с учебником, тетрадью, доской;

2. Развивающая – развитие любознательности, навыков и умений выделить главное, памяти, мышления, внимания;

3. Воспитательная - формирование основных понятий о гигиеническом воспитании, о инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Тип занятия: комбинированный.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – дидактические карточки.

Ход занятия:

I. Организация класса

Здравствуйте! Сегодня мы с вами продолжаем изучение инфекционных заболеваний. Тема занятия: Профилактика инфекционных заболеваний.

II. Проверка знаний, умений и навыков

Давайте проверим ваши памятки «Профилактика инфекционных заболеваний», которые вы должны были сделать дома.

III. Изучение нового материала

Разберем новые слова. Профилактика (толковый словарь Ожегова) – предупредительные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление нормального состояния. Инфекционных (инфекции) - заражение, внедрение болезнетворных микроорганизмов. Заболеваний (заболевания)- возникновение болезни.

Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах. А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Окружающая среда насыщена разными

микроорганизмами, многие из них вызывают инфекционные заболевания. Носители живут и в воздухе, и в почве, и в воде. Также переносчиками инфекционных заболеваний являются насекомые, птицы, дикие животные.

В природной среде множество:

1. химических загрязнителей;
2. биологических – болезнетворных микроорганизмов:

почва – ботулизм, столбняк, гангрену – метод борьбы – термообработка;  
вода – брюшной тиф, холеру, дизентерию – гигиена; воздух – грипп, ОРЗ, ОРВИ – карантин; насекомые: клещи – клещевой энцефалит – гигиена; вши – сыпной тиф – гигиена; блохи – чума – гигиена и карантин; малярийный комар – малярия – гигиена и карантин; птицы – птичий грипп – прививка и карантин; дикие животные – бешенство – прививка и осторожность.

Что же такое инфекционные заболевания?

Инфекционные заболевания – заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами.

В чем особенность инфекционных заболеваний? Особенность инфекционных заболеваний – это наличие инкубационного периода, то есть периода, от времени заражения до появления первых признаков, длительность зависит от способа заражения и вида возбудителя и может длиться от несколько часов до несколько месяцев и бывает лет.

Причины их роста: рост городов, поселков, развитие промышленности, снижение культуры и жизненного уровня населения, а также люди и домашние животные заражаются попадая на территорию природного очага.

Механизм передачи инфекции:

1. Пищевой механизм передачи инфекции – через некачественные продукты питания;
2. Водный механизм передачи инфекции – через использование зараженной воды для питья, мытья продуктов, умывания: (так летом 2005 года были выявлены десятки случаев *серозного менингита* у детей, купавшихся в водоемах);

3. Воздушно-капельный механизм передачи инфекции – через вступление в контакт с больными гриппом, ОРЗ, кашлем людьми;

4. Контактно-бытовой механизм передачи инфекции – через контакты в общественных местах (школа, транспорт, кинотеатр);

5. Механизм поступления инфекции через передатчиков – при укусе животного, насекомого, птиц.

Профилактика инфекционных заболеваний:

2. Устранение возбудителя инфекции (карантин, обсервация).  
Карантин – комплекс мероприятий, направленных на ограничение контактов (изоляцию) инфекционного лица (лиц), животного, груза, товара, транспортного средства, населенного пункта или подозрительного на инфицирование лица (лиц), животного, груза, товара, транспортного средства, населенного пункта. Карантин чаще всего при многих инфекционных болезнях длился сорок дней. Первые упоминания карантинных мероприятий встречаются еще в Ветхом завете. «Во все дни, доколе на нем язва, он должен быть нечист, нечист он; он должен жить отдельно, вне стана жилище его».

Обсервация (наблюдение), система мер по наблюдению за изолированными в специальном помещении лицами, выезжающими или прибывающими из населенных пунктов и стран, неблагополучных по чуме, оспе, холере, желтой лихорадке;

3. Разрыв путей передачи инфекции (дезинфекция, дезинсекция, дератизация). *Дезинфекция* - комплекс мер по уничтожению возбудителей инфекционных болезней. *Дезинсекция* - комплекс мер по уничтожению вредных членистоногих, переносчиков возбудителей болезней (комары, мухи, вши). *Дератизация* - комплекс мер по борьбе с грызунами;

4. Повышение невосприимчивости людей (вакцинация);

5. Вакцинация – введение вакцины в организм человека или животного для создания активного иммунитета против инфекционной болезни.

Существует несколько видов вакцин (введение вакцины в организм человека или животного для создания активного иммунитета против инфекционной болезни).



Какие вакцины вы знаете? Живые вакцины (вакцины из убитых микробов). Химические вакцины, анатоксины (обезвреженные формалином токсины микробов, сохранившие свойство антигена).

Одним из видов профилактики является также забота о своем здоровье. Индивидуальная работа (сложить пословицы о здоровье), поочередно выразительно их прочесть.

Забота о здоровье заключается в использовании одежды по сезону (многие ходят без шапок) и здоровом образе жизни:

1. активный отдых;
2. физическая зарядка;
3. соблюдение режима дня;
4. закаливание организма;
5. соблюдение правил личной гигиены;
6. принимать пищу богатую витаминами (чеснок, лук, фрукты);
7. избегать тесных контактов с возможным очагом заражений (объятия, поцелуи с неизвестными людьми);
8. а главное – вырабатывать иммунитет. Иммунитет – состояние невосприимчивости к возбудителям инфекционных заболеваний. Достигается ведением также здорового образа жизни и вакцинацией.

Иногда инфекции распространяются так быстро и поражают здоровый организм, что превышают порок заболеваемости на данной местности и это распространение называется *эпидемией* (массовое распространение инфекционного заболевания человека в какой-либо местности, стране, значительно превышающее обычный уровень заболеваемости)

Факторы возникновения эпидемий: биологические и социальные. Факторы риска, влияющие на скорость распространения эпидемии? Факторы риска – это условия, обстоятельства, причины, ответственные за возникновение и развитие болезней (график).

Условно факторы риска можно разделить на несколько групп:

1. группа, в зависимости от образа жизни человека (50%):
  - вредные привычки (пьянство, курение, наркомания),

- переиздание,
- гиподинамия,
- одиночество,
- неудовлетворительные материально- бытовые условия;

2. группа, в зависимости от биологических особенностей человека (25 %):

-наследственные заболевания (сахарный диабет, эпилепсия, слабая нервная система, туберкулез);

3. группа, в зависимости от состояния внешней среды (17 %):

-загрязнения воздуха, воды и почвы вредными веществами;

4. группа, в зависимости от работы служб безопасности населения (8%):

- низкое качество медицинского обслуживания;
- несвоевременное оказание медицинской помощи;
- неэффективность профилактических мероприятий.

#### IV. Закрепление

##### Самостоятельная работа № 1: Профилактика инфекций дыхательных путей

Как вы понимаете это выражение? Латинское изречение гласит: «Пока дышу, надеюсь». Итак, дыхание – самая драгоценная и оберегаемая «ниточка», от которой зависит наше земное существование. Мы остановимся на инфекционных заболеваниях органов дыхания. Органы дыхания – это широкий проход для микробов в организм. Заразиться можно от больного человека и животных. Бактерии и вирусы, проникая через органы дыхания, могут вызвать серьезные заболевания, приводя даже иногда к эпидемиям. Какие же это болезни?

Мы остановимся подробнее на инфекциях дыхательных путей - заболеваниях грипп, пневмония, туберкулез (карточки – работа по парам).

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем воспалением дыхательных путей и лихорадочным состоянием.

Симптомы: слабость, головная боль, ломота в суставах, сухой кашель, повышенная температура тела.

Профилактика: \_\_\_\_\_

Пневмония переводится воспаление легких.

Симптомы: лихорадка с подъемом температуры до 38-39 градусов, кашель, одышка, неприятные ощущения или боль в груди.

Профилактика: \_\_\_\_\_

Туберкулез – заболевание, вызываемое особым микробом палочкой Коха и поражающее легкие, кости, суставы и мозг.

Симптомы: утомляемость, слабость, снижение работоспособности.

Профилактика: \_\_\_\_\_

Что является возбудителями этих заболеваний?

Какие меры профилактики вы можете назвать?

1. Проведение вакцинации.

2. Соблюдение личной гигиены.

3. Карантин.

4. Пользоваться индивидуальной посудой, после использования кипятить.

Соблюдая правила профилактики, стараемся уберечь себя от болезней.

Вывод: Я думаю, что наш сегодняшний разговор найдет отклик в вашей душе и поможет вам сберечь свое здоровье. Тема, которую мы сегодня затронули, является проблемой для всего человечества, ею занимаются медики, химики, биологии, экологии, но иногда она даже находит отражение в произведениях поэтов и писателей. Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и займемся нашим сокровищем – здоровьем.

### Занятие № 7. Тема: Венерические заболевания

Цель: дать понятие о венерических заболеваниях, их видах, путях передачи, возбудителях, признаках; прививать навыки личной гигиены.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основное понятие о венерических заболеваниях;

2. Развивающая - развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;

3. Воспитательная – формирование основных понятий о гигиеническом воспитании, о здоровом образе жизни, о венерических заболеваниях и их особенностях.

Тип занятия: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный - рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация таблиц, рисунков, презентации.

Оборудование: таблицы, ватманы, маркеры, мультимедийная презентация.

Ход занятия:

I. Организация класса

Здравствуйте! Сегодня мы с вами продолжаем изучение курса «Здоровым быть модно!». Тема занятия: Венерические заболевания.

II. Актуализация опорных понятий (Слайд1-2)

Живу не бедно и не худо и помню каждому из нас.

Рожденье, как земное чудо,

Даровано всего лишь раз...

Кто знает, кто ответит,

А может, в день рожденья мой

Была у жизни на примете

Не я, а кто-нибудь другой?

Не мы природу выбираем,

Природа выбирает нас.

Класс объединяется в четыре группы. У каждой группы ватман с темой, по которой надо записать как можно больше терминов и понятий в течение 3-х

минут. Затем каждая группа зачитывает свои понятия и поясняет некоторые из них.

### III. Изучение нового материала

Слово учителя: Человек всегда желает жить долго, счастливо, иметь семью, детей. Однако нередко на пути к этому возникают преграды – это заболевания половой системы. Причины их бывают разные, однако, чаще всего – невнимательность к своему здоровью, безоглядность, доверие человеку, который этого не заслуживает. Как следствие – душевная боль, аборт, венерические заболевания, которые очень часто лишают женщину счастья быть матерью.

А еще – легкомыслие:

Любовь – блеск солнечный, дождю, идущий вслед,

А похоть – мрак грозы вослед за блеском света.

Любовь всегда свежа, как яркий вешний цвет,

А похоти зима приходит раньше лета.

В любви нет жадности, в обжорстве похоть мрет;

В любви – вся истина, а похоть вечно лжет.

В. Шекспир (Слайд 3)

Статистика утверждает: 4-6% больных сифилисом каждый год умирают. В возрасте от 21 до 40 лет каждые трое их четырех больных – самоубийц. В старину на площадях городов появлялся вестник и оглашал приказ: «Слушайте! И не говорите, что не слышали!». Сегодня я обращаюсь к вам с этим же призывом. Задумайтесь, ведь сделав это, никто не скажет: «Я не знал», «Я не слышал». Надеюсь, что знания, которые вы приобретете на этом занятии, станут той силой, которая удержит вас от неосторожного шага!

1527 год француз Ж. Батенкур назвал болезни, передающиеся половым путем в честь богини любви Венеры – венерическими.

Сегодня их называют БППП, их известно около 40 инфекций. На занятии более подробно мы познакомимся с 4-мя из них. Работу продолжим в группах. Каждая группа рассмотрит одно заболевание. Затем познакомит с ним всех остальных.

1. Работа над оформлением плакатов. Характеристика заболевания по плану: (Слайд 4)

- Возбудитель;
- Путь заражения;
- Симптомы;
- Лечение.

Представление и обсуждение плакатов. (Слайды 5-8)

Вопросы:

- Назовите общие признаки всех заболеваний;
- Каким образом осуществляется лечение заболеваний?

2. (Работа со слайдами 9-15) Следствия не лечения:

- Развитие воспалительных процессов половых органов, как у мужчин, так и у женщин;
  - Бесплодие, которое наступает в 20-40% у мужчин и в 55-85% у женщин с хламидиозом;
  - Серьезные осложнения во время беременности, выкидыши, рождение больных детей, мертворождение;
  - Внематочная беременность;
  - Увеличенный риск рака шейки матки;
  - Хронические (постоянные) боли половых органов;
  - Повышенный риск заражения ВИЧ и вирусным гепатитом.

(Обсуждение последствий не лечения БППП)

IV. Закрепление.

1. Беседа:

- Какие пути передачи инфекций вы запомнили?
- Как можно обезопасить себя от заражения ИППП бытовым путем?
- Приведите примеры ИППП.

2. Обсуждение ситуации с Николаем и Светланой (Слайд 16).

«Николай и Светлана учатся в одной школе в параллельных классах. Они давно заметили друг другу и ощутили взаимную симпатию. Но общение сводилось лишь к многозначительным взглядам на перерывах в школе или на

школьном дворе, если ученики после уроков возвращались домой. И вот совсем недавно Николай и Светлана встретились на вечеринке у их общего знакомого. Весь вечер они провели вместе: танцевали, смеялись, разговаривали. На следующий день юноша и девушка снова встретились и поняли, что не могут жить друг без друга. Они влюбились. Через неделю родители Светланы поехали на несколько дней к родственникам. Светлана пригласила в гости Николая. Они провели ночь вместе, познали близость, не пользуясь презервативом. Спустя некоторое время Николай заметил, что у него появились выделения из полового члена и боль при мочеиспускании. Николай рассказал об этом Светлане, но у неё не было никаких неприятных проявлений, она чувствовала себя здоровой. У обоих до знакомства были сексуальные контакты без использования презервативов. Николай понял, что заразился от Светланы (которая не подозревала, что больна) и старался разорвать с ней отношения. Но любовь оказалась более сильной, и Николай со Светланой, по совету старшего брата Николая, обратились к врачу».

Что должны были обсудить Николай и Светлана, прежде чем решили вступить в половой контакт? Что знали Николай и Светлана об ИППП? Что случилось бы с Николаем и Светланой, если бы они не обратились к врачу?

Итог урока:

1. Беседа:

- Какие ИППП вы узнали?

- Каков основной путь заражения?

- Каковы причины заражения ИППП?

- Какой первый шаг должен сделать человек, если он узнал, что заражен ИППП?

2. Прием «Микрофон». Каждый учащийся в микрофон высказывает свое мнение о теме урока.

Вывод: Подводя итог нашего занятия, хотелось бы еще раз напомнить: никто не сможет смоделировать вашу жизнь за вас. Вы сценаристы, вы постановщики и вы же исполнители. За вами окончательный выбор: как поступить в той или иной ситуации. А из маленьких ситуаций состоит большая жизнь. В очередной

раз отмахиваясь от советов или даже запретов родителей, взрослых, помните, что они чаще всего продиктованы любовью к вам, заботой о вас и вашем будущем.

#### Занятие № 8. Тема: Профилактика венерических заболеваний

Цель: дать понятия о способах профилактики венерических заболеваниях; продолжить прививать навыки личной гигиены; сформировать у учащихся понимание того, что только правильный образ жизни и поведения являются гарантией предупреждения риска.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основное понятие о венерических заболеваниях и способах профилактики;
2. Развивающая - развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;
3. Воспитательная – формирование основных понятий о гигиеническом воспитании, о здоровом образе жизни, о венерических заболеваниях и их профилактики.

Тип занятия: комбинированный.

Методы и методические приемы:

словесный - рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация таблиц, рисунков.

Оборудование: таблицы, ватманы, дидактические карточки.

Ход занятия:

#### I. Организация класса

Здравствуйте! Сегодня мы с вами продолжаем изучение венерических заболеваний. Тема нашего занятия: Профилактика венерических заболеваний.

#### II. Проверка знаний, умений и навыков

Работа по карточкам «Заболевания, передаваемые половым путем» (работа в группах).

1. Дополните, венерические заболевания – это \_\_\_\_\_
2. Подчеркните название инфекций передаваемых половым путем:



- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| а) ВИЧ-инфекция; | е) Паратиф;         |
| б) Бруцеллез;    | ж) Сифилис;         |
| в) Трихомоноз;   | з) Герпес;          |
| г) Корь;         | и) Скарлатина;      |
| д) Гонорея;      | к) Цитомегаловирус. |

Каждая группа высказывает свои варианты, обсуждение вместе с учителем.

### III. Изучение нового материала

Давайте с вами вспомним, что такое венерические заболевания?

ЗППП, что означает «заболевания, передающиеся половым путем».

Помимо венерических заболеваний, в спектр ЗППП входят и многие другие заболевания, *венерические заболевания* — лишь часть из всех болезней, которым можно заразиться при половых контактах.

Специалисты различают несколько групп ЗППП:

- Известные всем «классические» венерические заболевания;
- «Новые» венерические заболевания;
- Кожные болезни, передающиеся половым путем;
- Заболевания, передающиеся половым путем, с преимущественным поражением других органов.

«Новые» венерические заболевания в медицинской литературе могут обозначаться еще и как «заболевания, передающиеся преимущественно половым путем», или «болезни, передающиеся главным образом половым путем с преимущественным поражением половых органов».

Сегодня науке известно примерно 20–25 болезней, передающихся половым путем. Рассмотрим некоторые из них. Пути передачи ИППП:

1. Половой путь передачи: любые виды секса;
2. Контактнo-бытовой путь: поцелуи, тесные объятия, общее пользование зубной щеткой, бритвой, полотенцем, купание в бассейне, нестерилизованный медицинский инструмент;
3. Внутриутробный путь: при родах, через плаценту во время беременности;

4. Парентеральный путь: попадание инфекции в кровь и на слизистые (внутривенное введение наркотиков, нестерильное переливание крови);
5. Другие пути: через слюну, мочу, выделения из половых органов, грудное молоко.

Заполнить таблицу в ходе рассказа.

Заболевание	Возбудитель	Пути передачи	Симптомы
Сифилис			
Генитальный герпес			
Гонорея			
Хламидиоз			

Рассказ учителя:

*Сифилис.* Первый признак заболевания сифилисом — появление маленькой ссадинки, или язвочки. Ее называют твердым шанкром. Величина шанкра – от размера просяного семечка до величины ногтя мизинца. Язвочка заполнена жидкостью, в которой при анализе обнаруживают большое количество бледных спирохет. С момента появления твердого шанкра больной сифилисом становится заразным.

Стадии развития:

1. Инкубационный период – от момента проникновения возбудителя в организм до появления твердого шанкра. Длится 3-4 недели, но может уменьшиться до 8-10 дней, или увеличиться до 108-109 дней;
2. Первичный период заболевания – с момента появления твердого шанкра до возникновения на коже и слизистых специфической сыпи. Длится 6-7 недель с поражением близлежащих лимфатических узлов;
3. Вторичный сифилис – высыпания на коже, поражение нервной системы, костей, печени, почек;
4. Третичный сифилис – поражение всех органов и систем организма гонококк.

*Гонорея.* Гонореею вызывает микроорганизм, который называется "гонококк". Иногда этот организм может находиться в организме не вызывая никаких симптомов. Около 2% женщин являются бессимптомными носителями гонококка.

Гонорея - передается преимущественно половым и контактным путем (контактный путь - при передаче от матери к новорожденному в родах). Заражение бытовым путем происходит редко, хотя бактерия может сохраняться на неповрежденной, сухой коже около 4 часов. Она опасна тем, что может привести к бесплодию, также поражаются мочевого пузыря и почки. У новорожденных чаще наблюдается поражение глаз, которое может приводить к слепоте.

Первые симптомы заболевания возникают через 2-5 дней после контакта с больным партнером. Обычно первый признак - это чувство жжения и боли в мочеиспускательном канале при мочеиспускании. Иммунная память на это заболевание отсутствует.

*Герпес генитальный.* Заболевание вызывается вирусом простого герпеса человека. Всего существует 7 типов этого вируса. В последнее время появились данные о том, что вирусы герпеса разных типов могут переходить один в другой. По статистике человеческой смертности от вирусных инфекций герпес занимает второе место после гриппа (СПИД вне конкурса, от него умирают все заразившиеся).

Герпесу все возрасты покорны, все народы и государства. По оценкам ВОЗ, практически все население Земли является носителем того или иного типа вируса или сразу нескольких. Заражение вирусом происходит не только при половом контакте с больным. Заразиться также можно при поцелуе, при пользовании общей посудой, полотенцами, бельем, то есть бытовым путем.

Если был контакт с больным человеком, то вероятность заражения очень высока. Инкубационный период составляет 3-7 дней. Точно известно, что 3% ДНК генома вируса – онкоген. Вирусы герпеса провоцируют большое количество самых разных заболеваний.

*Хламидиоз.* Ежегодно в мире регистрируется 89 млн. новых случаев хламидиоза. Хламидиоз в настоящее время является самым распространенным заболеванием. Современные методы лабораторной диагностики выявляют хламидии у 50% женщин с воспалительными заболеваниями мочеполовой сферы. Хламидиоз мог бы отвоевать звание ласкового убийцы у гепатита, но от хламидиоза умирают очень редко.

Вызывается заболевание внутриклеточным паразитом - хламидией – неподвижной бактерий небольших размеров. Хламидия погибает лишь при температуре кипения воды. Хламидиоз вызывает множество разнообразных заболеваний. Попав в организм, хламидиоз незаметно делает человека старым больным, бесплодным, слепым. Хламидийная инфекция угрожает здоровью не только взрослых людей, но и детей, новорожденных и еще не рожденных малышей. У детей хламидии вызывают целый букет хронических болезней, делая их слабыми. Хламидии у них вызывают даже воспалительные заболевания половой сферы.

Новорожденные по вине хламидиоза страдают конъюнктивитами, пневмониями, заболеваниями носа и глотки. Все эти болезни малыш может получить при внутриутробном развитии от зараженной матери, а может и вообще не родиться. Если мать болеет хламидиозом, риск заразить хламидиозом своего ребенка при родах – не менее 50%.

По данным статистики молодых людей, инфицированных хламидиями около 30%. Хламидиозом страдают 60% женщин и 50% мужчин и число инфицированных постоянно растет. Хламидиоз часто протекает без выраженных признаков или вообще никак не проявляется. Без лечения хламидиоз как бы "консервируется" в организме. У человека нет естественной невосприимчивости к хламидийной инфекции и нет приобретенного иммунитета.

Эпидемическая ситуация по заболеваниям, обусловленным инфекциями, передаваемыми половым путем (далее - ИППП) в некоторых регионах России сохраняется напряженной, несмотря на положительную динамику снижения.

Неблагоприятным прогностическим фактором остается высокий удельный вес лиц до 29 лет, заболевших ИППП, ежегодная регистрация врожденного сифилиса, сифилиса у беременных женщин. Снизилась выявляемость гонорейной инфекции у женщин врачами-акушерами-гинекологами и дерматовенерологами.

#### IV. Закрепление

Игра «КРУИЗ». Задача: выработка собственной модели поведения в критической ситуации.

Инструкция:

Перед вами компания подростков. У каждого из них номер от 1 до 18.

Известно, что:

- № 7 и № 16 – соблюдают целомудрие (такие люди есть в любой компании);
- № 1 и 2; 3 и 4 – влюблены и хранят верность друг другу;
- Остальные подростки сексуально «общаются». Они легкомысленно меняют партнеров;
- Соединим линиями партнеров (кроме № 1,2,3,4,7 и 16);
- № 14 инфицирован ВИЧ;
- Теперь отметь тех, кто контактировал с ВИЧ-инфицированным, и тех, кто был в контакте с ними.

Какой получился результат? Почему некоторые участники «КРУИЗА» избежали заражения?

- №1,2,3,4,7 и 16 благодаря своему выбору не подвергались риску, они здоровы и спокойны. А остальные? Обратите внимание на темпы распространения ВИЧ-инфекции и меры, которые помогли некоторым участникам игры не заразиться ВИЧ.

Вывод: Лечение заболеваний передающихся половым путем должно проводиться только после предварительного обследования и под строгим контролем врача – венеролога. Крайне важное значение имеет правильная диагностика заболевания, которую самостоятельно человеку, не имеющему соответствующего медицинского образования, просто невозможно.

## Занятие № 9. Тема: СПИД – болезнь века

Цель: сформировать представления о болезни века; познакомить учащихся с основными сведениями о болезни и опасными особенностями ВИЧ-инфекции; сформировать понятие о личной ответственности за свое здоровье; научить оценивать ситуации пребывания в зонах риска и соблюдать меры предосторожности.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основное понятие о болезни века;
2. Развивающая - развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;
3. Воспитательная – формирование основных понятий о гигиеническом воспитании, о здоровом образе жизни, о болезнях передаваемых половым путем и их особенностях.

Тип занятия: комбинированный.

Методы и методические приемы:

словесный - рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация таблиц, рисунков, презентации.

Оборудование: таблицы, ватманы, стаканчики с водой, крахмал, йод, мультимедийная презентация.

Ход занятия:

### I. Организация класса

Здравствуйте! Сегодня мы с вами продолжаем изучение болезней и их профилактику. Тема занятия: СПИД – болезнь века.

### II. Проверка знаний, умений и навыков

Давайте с вами вспомним, что такое инфекционные заболевания?

Что такое венерические заболевания? Какие способы профилактики вы знаете?

### III. Изучение нового материала

Эпиграф: На пороге тысячелетий наступает момент,

Когда мы за все бываем в ответе, перелистывая года,

Человек, покоривший небо, чудо техники изобретая,

Приобщаясь к дурным привычкам, о здоровье своем забывает.

## 2. Когда появилось это заболевание?

Впервые случай этого странного заболевания был зарегистрирован в 1978 г. Позже ученые дали ему название СПИД и обнаружили вирус (ВИЧ), который его вызывает. До сих пор неизвестно, откуда пришел ВИЧ/СПИД. Одни считают, что он появился сначала у обезьян, другие - что его искусственно создали люди.

Точно известно одно: ВИЧ/СПИД - *смертельное заболевание, от которого нет лекарства или вакцины.* Эпидемия стремительно распространяется по всем странам и континентам. Больше всего от этого заболевания страдает молодежь в возрасте от 14 до 29 лет.

ВИЧ/СПИД некоторые факты:

- Сегодня в мире ВИЧ/СПИДом больны более 40 млн. человек;
- Каждую минуту в мире примерно 11 человек заражаются ВИЧ;
- В России официально зарегистрировано почти 300 тыс. ВИЧ-инфицированных, но предполагается, что их по крайней мере в три раза больше;
- 80% ВИЧ-инфицированных в России - молодежь от 14 до 29 лет.

*Это данные официальной статистики. Но, скорее всего, ВИЧ-инфицированных гораздо больше. Многие живут с ВИЧ, даже не подозревая об этом. Они не сдавали анализы и, соответственно, нигде не зарегистрированы.*

Многие известные люди уже погибли от этой болезни. Фредди Меркьюри, лидер рок-группы Queen, умер от СПИДа в 1991 году. О его болезни сообщили незадолго до его смерти. В память о певце был устроен концерт, средства от которого пошли на борьбу со СПИДом.

3. Что же это такое ВИЧ/СПИД? ВИЧ - это вирус иммунодефицита человека. СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита. ПОМНИ: ВИЧ и

СПИД - разные вещи. ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Он вызывает болезнь СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита.

4. Почему СПИД? СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита. Синдром - потому что существует большое количество признаков, симптомов, осложнений, связанных с заболеванием. Приобретенный - заболевание не обусловлено генетической предрасположенностью, а приобретается специфическим образом. Иммунодефицит - иммунная система подавляется и теряет способность сопротивляться инфекциям. Таким образом, СПИД - не болезнь в собственном смысле этого слова, он лишь создает условия для других инфекционных заболеваний.

5. как выглядит вирус? (слайд №11) Известно, что существуют две разновидности вируса иммунодефицита: ВИЧ-1 и ВИЧ-2. В большинстве стран распространение ВИЧ-1.

6. Как работает иммунная система человека? Иммунная система - это внутренняя «милиция» организма, охраняющая наше здоровье. Если в организм проникают «преступники» (болезнетворные бактерии и вирусы), иммунная система распознает их, изучает и уничтожает. Для уничтожения каждого вида болезнетворных микроорганизмов она готовит специальную «группу захвата» - антитела.

Почему же иммунная система не справляется с ВИЧ? Дело в том, что ВИЧ - умный и хитрый враг. Попадая в организм, он проникает внутрь самих клеток иммунной системы и притворяется одним из «своих». Остальные клетки - «милиционеры» не видят «преступника» и не успевают подготовить нужные антитела, чтобы его уничтожить. Тем временем ВИЧ быстро размножается, делая новые и новые копии с самого себя. Когда антитела «группы захвата» появляются, бывает уже слишком поздно.

Постепенно ВИЧ разрушает иммунную систему. Развивается иммунодефицит - недостаток защитных сил в организме. Последняя стадия этого состояния называется СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита.

*Игра: «Клетка»*



Задачи: показать, как ВИЧ проникает в человеческий организм и захватывает здоровую клетку; объяснить, как работает иммунная система человека.

Инструкция:

1. Двое учащихся берутся за руки, образовав таким образом «клетку».

2. Третьего ученика учитель берет за руку и водит вокруг клетки, рассказывая о том, как действует вирус.

3. Еще несколько учеников должны стоять вокруг клетки - это «антитела».

4. Ведущий рассказывает, что:

- Вирус гриппа, попадая в организм человека, захватывает клетку (тут доброволец проникает в клетку, то есть становится между двух участников);

- при этом вирус «видят» клетки-защитники - антитела (здесь, если нужно, можно еще раз повторить с классом, что такое иммунная система и как она работает);

- Антитела уничтожают инфекцию вместе с поврежденной клеткой (участники разрушают клетку ударами рук);

- Таким образом, вирус гриппа выводится из организма, не причинив ему большого вреда.

5. Затем учитель создает другую «клетку». Он берет за руку другой «вирус» и говорит группе, что сейчас продемонстрирует, как ведет себя вирус иммунодефицита человека:

- «Вирус» должен найти «клетку», на поверхности которой есть молекула CD-4 (один из участников, составляющих клетку);

- Вирус плотно прикрепляется к этой молекуле («вирус» становится за спиной у «молекулы CD-4») и открывает клетку, как отмычкой (здесь «вирус» расцепляет руки «клетки»);

- При этом сам вирус быстро мутирует, как бы прячется у клетки за спиной и остается невидимым для антител;

- Клетки-защитники чувствуют, что рядом находится враг (здесь ведущий просит «антитела» походить вокруг «клетки»), но не могут определить, какой именно;

- ВИЧ за счет компонентов клетки начинает размножаться, и новые вирусы, появившись на свет, вбирают в себя компоненты клетки;

- Клетка разрушается, но сам вирус остается в активном состоянии и может захватывать другие клетки.

6. После завершения игры учитель благодарит актеров, снимает с них роли - например, просит назвать свое имя, похлопать в ладоши - и отпускает на места.

7. Как ВИЧ вызывает СПИД? Развитие эпидемического процесса при ВИЧ-инфекции имеет свои закономерности, которые прослеживаются в различных странах мира, и его можно разделить на основные фазы (четыре периода):

1. Период «окна»;

2. Период первичных проявлений;

3. Период развития вторичных заболеваний;

4. СПИД, или терминальная стадия.

1. Период «окна»:

- Длится около 6 месяцев с момента заражения;

- ВИЧ уже попал в организм и активно размножается, но антитела к нему еще не выработаны;

- Обычно никаких симптомов нет, лишь иногда может ненадолго повыситься температура;

- В это время ВИЧ трудно определить с помощью анализа крови;

- Человек еще не подозревает, что в его организм попал ВИЧ, но уже может передавать его другим людям.

2. Период первичных проявлений:

- Начинается примерно через 6 месяцев после заражения и может длиться 6 и более лет;

- Иногда наблюдается незначительное ухудшение самочувствия: повышение температуры, потливость, недомогание;

- Иммунная система «увидела» ВИЧ и начала бороться с ним, вырабатывая антитела. Это держит ее в напряжении, она не справляется с другими защитными задачами;

- Анализ крови на антитела уже позволяет поставить человеку диагноз «ВИЧ - инфекция».

### 3. Период развития вторичных заболеваний:

- Могут развиваться кожные и инфекционные заболевания, туберкулез, рак;

- При правильном лечении современные препараты еще способны вернуть болезнь на уровень первичных проявлений;

- Это состояние можно поддерживать достаточно долго, если человек старается вести разумный образ жизни;

- Однако если человек употребляет наркотики, спиртное, не бережет себя от других инфекций, происходит дополнительное ослабление иммунитета и ВИЧ быстрее развивается в стадию СПИД.

### 4. СПИД, или терминальная стадия:

- В организме почти не остается защитных клеток;

- Системы и органы человека необратимо поражены;

- Развиваются все новые заболевания, не поддающиеся эффективному лечению;

- Одно заболевание сменяет другое, человек не успевает выздороветь и полностью восстановить силы;

- Развитие болезни приводит к смерти;

Больные СПИДом умирают от сопутствующих заболеваний, которые развиваются в результате резкого снижения иммунитета. Эти заболевания, как правило, весьма специфичны. К ним относятся: пневмоцистная пневмония, саркома Капоши, грибковое поражение дыхательных путей и пищевода и некоторые другие.

### 8. Как передается ВИЧ? Пути передачи:

- Половой – при непостоянном половом партнере (пользоваться презервативами!) и гомосексуальных отношениях, при искусственном оплодотворении;
- При использовании загрязненных медицинских инструментов, у наркоманов – одним шприцем;
- От матери - ребенку: внутриутробно, при родах, при кормлении грудным молоком;
- Через кровь: при переливании крови, пересадке органов и тканей.

#### «Игра с водой»

Задачи:

- дать понять, как быстро распространяется ВИЧ-инфекция;
- объяснить, что здоровье человека во многом зависит от его поведения.

Материалы: стаканчики с водой по количеству учащихся, крахмал, йод.

Инструкция:

1. С самого начала упражнения все стаканчики ставятся на стол. В один из них добавляется крахмал.
2. класс не знает, в каком стаканчике крахмал, а учитель вообще не говорит, что стаканчики отличаются друг от друга.
3. учитель раздает всем участникам кружки с водой, которая символически обозначает кровь и другие жидкости человеческого организма, с которыми может передаваться ВИЧ.
4. учитель предлагает всем на три минуты мысленно перенестись в другое пространство и стать участниками тусовки. «На тусовке все чувствуют и ведут себя очень свободно. Здесь считается нормой вступать в сексуальные отношения с людьми, которых вы только что узнали, или употреблять наркотики. Чем больше у вас контактов - тем прочнее положение в тусовке (и, соответственно, больше шансов в игре)».
5. Необходимо за три минуты вступить в «сексуальный контакт» с как можно большим количеством людей.
6. Контакт символизируется переливанием небольшого количества воды друг другу в стаканчики.

7. Через три минуты «тусовка» заканчивается.

8. После того как класс сел, учитель говорит, что один из участников тусовки оказался ВИЧ-инфицированным, - в его стаканчик был добавлен крахмал.

9. учитель спрашивает всех участников, готовы ли они пройти тест на ВИЧ-инфекцию, и объясняет, как важно знать, заражен ты или нет.

10. Для тех, кто подошел со своим стаканчиком, ведущий проводит тест - капает в воду йод, и вода, в которой есть хоть немного крахмала, окрашивается в сине-фиолетовый цвет.

11. класс сразу увидит наглядный результат: крахмал был всего в одном стаканчике, а теперь - почти во всех.

12. Далее учитель обсуждает с классом те эмоции, которые они испытали, увидев стаканчик с сине-фиолетовой водой, и что каждый из них мог сделать, чтобы этого не случилось.

ВИЧ не передается:

- Через воздух;
- При разговоре, кашле;
- При пользовании общей посудой;
- Через рукопожатие;
- Через поцелуй;
- Через пищу;
- При купании в бассейне, душе;
- Через спортивные предметы;
- Через домашних животных;
- Через укусы насекомых;
- При уходе за больными;

9. Можно ли убить вирус?

Болезнь не щадит никого, но есть поговорка “Береженого Бог бережет”.  
Как предохранить себя от заражения ВИЧ инфекцией.

Заразиться ВИЧ не так уж легко. Вирус чрезвычайно чувствителен и сохраняет жизнеспособность вне человеческого тела лишь в стерильных

условиях, например в колбе. Будучи помещенным в пространство без доступа воздуха, вирус погибает. Обычные гигиенические меры в быту и в больнице также быстро делают вирус безвредным.

Половые контакты – наиболее распространенный путь передачи вируса. Поэтому надежный способ избежать заражения при случайных половых сношениях – использование презерватива. Применение презерватива практически исключает прямое попадание через слизистые оболочки половых органов зараженной спермы или вагинальной жидкости. Внутривенное употребление наркотиков не только вредно для здоровья, но и значительно повышает риск заражения ВИЧ. Часто лица, вводящие внутривенно наркотики, используют общие иглы и шприцы без их стерилизации. Использование любого инструментария, (шприцы, системы для переливания крови и т. д.) как в медицинских учреждениях, так и в быту (маникюр, педикюр, татуировки, бритье и т. п.), где может содержаться кровь человека, зараженного вирусом, требует их стерилизации. Этот вирус нестойкий, гибнет при кипячении. Могут быть применены и специальные дезинфицирующие растворы хлорсодержащих веществ, перекись водорода. Не рекомендуется для этой дели спирт.

#### Притча «Мудрец и юноша»

В селении пронесся слух о том, что появился мудрец, который может ответить па любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму ее между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони - и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес ее к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва». Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: Всё в твоих руках!

#### IV. Закрепление

В завершение урока рекомендуется предложить несколько вопросов по новой теме, с целью уточнения уровня усвоения материала. Учащимся предлагается ответить на наиболее актуальные вопросы по теме.

Анализ урока: Учитель обсуждает с учащимися, что понравилось на уроке, какие новые знания получили, что удивило, что было полезно.

Вывод:

- СПИД – опасное и коварное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита;
- СПИД распространяется из-за нашего невежества, а также нежелания изменить нормы своего поведения;
- Лозунг « Всё в твоих руках!» должен стать нормой жизни для каждого человека!

#### Занятие № 10. Тема: Алкоголь – «путь к катастрофе»

Цель: Рассмотреть влияние на организм алкоголя, информировать учащихся о вредном влиянии алкоголя на организм человека.

Задачи:

1. Образовательная – выявить отношение учащихся к алкоголю; показать влияние алкоголя на организм и поведение человека;
2. Развивающая – развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни.
3. Воспитательная – формирование основных понятий личной гигиены и об образе жизни, также бережном отношении к своему здоровью.

Тип: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация фотографий и рисунков.

Оборудование: фотографии, рисунки, анкета.

Ход занятия:

- I. Организация класса

Здравствуйтесь. Сегодня мы продолжим говорить о здоровом образе жизни, а именно поговорим о вредных привычках и о влиянии алкоголя на организм.

## II. Изучение нового материала

Сегодня на уроке будет более конкретно, с учетом опыта ваших семей, вашего кругозора и интеллектуальных возможностей, разобрано то, что влияет на ваше здоровье; что такое здоровый и нездоровый образ жизни, вредные привычки; что необходимо для здорового образа жизни. Ведь М.Я. Мудров говорил: «Легче предупредить болезнь, чем лечить ее».

- Ребята, давайте определим, что вы понимаете под понятием «Здоровый образ жизни». Для этого нам надо ответить на следующие вопросы:

1. Что такое здоровье?
2. Какие привычки могут вредно влиять на здоровье человека?
3. Можно ли пить сырую воду из-под крана?
4. Часто ли вы испытываете усталость после нагрузки?
5. Что такое гиподинамия?
6. Причины стресса? Как его избежать?
7. Сколько часов вы спите? *Обсуждение.*

Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашей жизни. Широкая распродажа, реклама алкогольных напитков, неорганизованность досуга и отдыха способствуют росту алкоголизации нашей страны.

Несчастные случаи, отравления, травмы – это результат алкогольного опьянения. Статистика показывает, что 40% поступающих людей в больницы с тяжелыми травмами – это лица в состоянии опьянения. Россия стоит на 2-м месте в мире по смертности от алкоголизма.

Алкоголизм – болезнь или распущенность? Алкоголь – наркотическое вещество. В основе его – этиловый спирт. Он ослабляет процессы торможения в ц.н.с., что ведет к утрате таких качеств, как самообладание, самоконтроль, осторожность и т.д. Пьяные люди развязны, несдержанны, самонадеянны.



Алкоголь снижает умственную и физическую работоспособность, ухудшает координацию движений и точность выполнения действий.

О негативном действии алкоголя на человека говорят многочисленные народные пословицы и поговорки (приводятся примеры).

На доске демонстрируется следующий текст (обсуждение):

а) болезни сердечно – сосудистой системы: перерождается сердечная мышца, гипертония, ишемическая болезнь, инфаркты;

б) болезни дыхательной системы: бронхиты, туберкулез (алкоголики, как правило, курильщики);

в) болезни пищеварительного тракта: гастрит, язва, нарушение функций слюнных желез, цирроз печени;

г) болезнь нервной системы: паралич, галлюцинации.

Алкоголь и потомство. Существуют выражения «праздничные дети», «пьяное зачатие». Дети, рождающиеся от родителей алкоголиков, или зачатые не трезвыми родителями, имеют различные патологии.

### III. Закрепление

Анкетирование учащихся:

1. Пробовали ли вы пиво? Вино?
2. Сколько раз?
3. Где впервые
4. Впервые попробовали?
5. Я пробовала пиво (вино), потому что...
6. Алкоголь – это...
7. Считаете ли вы, что алкоголь – наркотик?
8. Пиво в руке – это показатель...

Вывод: Обсуждение анкеты. «Легче предупредить болезнь, чем лечить её».

### Занятие № 11. Тема: Курение «Соблазн великий и ужасный»

Цель: Рассмотреть влияние на организм курение, информировать учащихся о вредном влиянии сигарет на организм человека.

Задачи:

1. Образовательная – выявить отношение учащихся к курению; показать влияние курения на организм и поведение человека;

2. Развивающая – развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;

3. Воспитательная – формирование гигиенических навыков через изучения влияния на организм табакокурения, и бережном отношении к своему здоровью.

Тип: изучение нового материала

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация фотографий и рисунков.

Оборудование: фотографии, рисунки.

Ход занятия:

I. Организация класса

Здравствуйте. Продолжаем разговор о вредных привычках и о влиянии образа жизни на гигиеническую воспитанность.

II. Изучение нового материала

Нам с детства твердят, что курить – вредно, «Минздрав предупреждает...», но 70% населения нашей планеты курит, но ничего с ним не происходит скажете вы. Как утверждает статистика, люди курят по разным причинам:

- По привычке 50%
- Чтобы снять напряжение 28%
- Чтобы поддержать компанию 14%, а также:

чтобы расслабиться; чтобы отвлечься от неприятных мыслей; чтобы сделать перерыв на работе; для удовольствия; потому, что все курят; чтобы показаться взрослее.

Знаете, к чему приводит курение? Замедляется рост, и развитие некоторых органов. Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает

опасность пневмонии, повышается вероятность раковых заболеваний. Курение поражает сердечно - сосудистую систему, эндокринную систему, органы пищеварения, дыхания – и т. д.

Мифы и реальность:

*Миф первый.* «Курят все» Это не так. Большая часть человечества не курит. В развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас популярен спортивный стиль. Табакокурение мешает карьере;

*Миф второй.* «Все взрослые курят» Это не так. В нашей стране 40% мужчин и 9 из 10 россиян не курят;

*Миф третий.* «Бросить курить легко» Это не так. Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни. С первой попытки это удастся только каждому сотому курильщику со стажем;

*Миф четвертый.* «Курение – безвредное занятие» Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. 9 из 10 заболевших раком курили;

*Миф пятый.* «Курение помогает оставаться стройным». Это не так. Есть много полных людей, которые, по собственному признанию, курят, как лошади. Правда, у курящих притупляются вкусовые рецепторы, и поэтому они не чувствуют вкуса и аппетит снижается.

Так как вы уже много знаете о вредных привычках, мы выполним задания в ходе которого каждая группа будет высказывать свое мнение и таким образом обсудим эту тему. Объединитесь в микрогруппы. Для работы заранее подготовили карточки с информацией об истории использования и влиянии на организм табака, алкоголя, наркотиков. Обучающиеся должны разложить их на 3 группы.

Курение:

- Был завезен в Европу после открытия Америки. В Россию попал во времена Ивана Грозного. В XVIII в. был издан указ о том, чтобы сечь употреблявших его кнутом и палками, а у наиболее злостных отрезать нос и уши;

- Воздействие на легочную ткань в 40 раз сильнее любого другого воздействия. Ткань разрушается и заменяется на соединительную, которая функции газообмена выполнять не может. Вызывает спазм кровеносных сосудов, поэтому страдает и кровеносная система. Каждый 4-й случай сердечно-сосудистых заболеваний связан с этой привычкой. Угнетает деятельность половых желез, может вызвать бесплодие;

- Землистый цвет кожи, грубый голос сразу выдают эту привычку;

- Накопление в крови беременной женщины вредных веществ может вызвать рождение ребенка с аномалиями развития (эпилепсией, пороком сердца, заячьей губой, шестипалостью и т.п.);

- Инфаркт миокарда в 10 раз чаще происходит у таких людей;

- Обладает токсическим и наркотическим действием.

Алкоголизм:

- На Руси его готовили из меда и хлебных продуктов. Был очень дорогим, значит, многим не по карману. Новую технологию изобрели итальянцы в XVI в. В России стали использовать только через 100 лет;

- У лабораторных животных от этого вещества разрушалась часть гипоталамуса, отвечающая за чувство жажды. У воды животное умирало от жажды;

- При разрушении этого вещества образуется ацетальдегид, являющийся ядом для мозга;

- Человек, употребляя его регулярно, постепенно теряет память;

- От этого дрожат руки, появляется страх. Ф.М. Достоевский писал, что от этого пробуждаются низменные страсти;

- Вызывает задержку развития у детей;

- Средняя продолжительность жизни у таких людей на 15—20 лет меньше;

- Обладает токсическим и наркотическим действием.

Наркомания:

- Вызывает физическую и психическую зависимость;

- Вызывает состояние эйфории;

- Обычно приводит к сердечной недостаточности;
- Эти люди чаще других заболевают СПИДом;
- У такой матери рождается ребенок с пристрастием к этому;
- Эти люди чаще других совершают преступления;
- Привыкание может развиваться даже после однократного употребления.

Во время проверки правильности выполнения задания идет обсуждение.

Множество факторов влияют на состояние здоровья, причем не всегда положительно. Французские медики А. Гюан и А. Дюссер предложили выращивать особую «породу» поливалентных, устойчивых к разного рода стрессам людей. Американский биолог Р. Дюбо рекомендовал создавать повсеместно «посты прослушивания» — санитарно-технические устройства, которые бы сигнализировали о вредных для здоровья воздействиях на человека из внешней среды. А разве от поведения и образа жизни человека ничего не зависит?

Доктор медицинских наук Ю.Ф. Замановский выразил зависимость состояния здоровья от различных факторов в виде формулы. В его «формуле здоровья» здоровье (З) определяется режимом жизнедеятельности (Р), умением приспособливаться к ритмам окружающей среды, умноженным на некий коэффициент в виде дроби:

$$З = Р (?/?).$$

Обсуждение: Какие факторы нужно поставить в числитель и знаменатель? В процессе беседы выясняем, что в числителе должны стоять факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья, а в знаменателе – неблагоприятно влияющие на здоровье и сокращающие продолжительность жизни.

К благоприятным факторам относим: соблюдение правил личной гигиены, нравственную регуляцию поведения, отказ от алкоголя, табака, наркотиков, эстетику работы и отдыха.

К неблагоприятным факторам – нарушение режима труда и отдыха, вспыльчивость и агрессивность, самолечение, вредные условия труда.

Полученную формулу сравниваем с формулой Замановского:

$Z = P$  (ЭДТП/БКА), где Б – болезнь, К – курение, А – алкоголь, Э – эмоциональная устойчивость, Д – двигательная активность, Т – термозакаливание, П – рациональное питание.

Вывод: Здоровым называется такой образ жизни людей, который направлен на охрану и улучшение здоровья. Он зависит от соблюдения гигиенического режима труда, быта и отдыха, санитарной культуры и преодоления вредных привычек.

### Занятие № 12. Тема: Наркотики «Мир без дурмана»

Цель: Рассмотреть влияние на организм наркотиков, информировать учащихся о вредном влиянии наркотиков на организм человека.

Задачи:

1. Образовательная – выявить отношение учащихся к наркомании; показать влияние наркотиков на организм и поведение человека;
2. Развивающая – развитие личностных качеств учащихся формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;
3. Воспитательная – формирование гигиенических навыков через изучения влияния наркотиков на организм, также бережном отношении к своему здоровью.

Тип занятия: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация фотографий и рисунков.

Оборудование: фотографии, рисунки.

Ход занятия

#### I. Организация класса

Здравствуйте. Сегодня мы продолжим разговор о вредных привычках и о влиянии образа жизни на гигиеническое воспитание.

#### II. Изучение нового материала

Что это такое наркотики? И как победить эту угрозу? Ни у кого нет сомнений, что наркотики – зло, которое всё шире распространяется среди молодого поколения. Греческое «нарке» означает оцепенение, «мания» – безумие, сумасшествие. Если сказать про наркоманию определением, то наркомания – социально опасное психическое заболевание, в основе которого – неукротимое стремление человека к искусственной стимуляции ЦНС путем приема химических соединений.

Неплохо бы определиться, что мы подразумеваем под наркотиками. Ведь разные культуры, разные эпохи, разные страны по-разному отвечают на этот вопрос. В одних странах курение опиума составляет неотъемлемую часть культуры, а алкоголь строжайше запрещён. В других – ровно наоборот. Были времена, когда кофе считался опаснейшим наркотиком. В допетровской России любители кофе могли поплатиться за свое пристрастие обрубанием носа и ушей.

Всемирная организация здравоохранения учредила даже такой день, как Всемирный день борьбы с наркоманией 26 июня. В среднем, для человека достаточно 2-3 инъекций, чтобы сформировалась зависимость. Согласно статистике, человек, пристрастившийся к наркотику, дольше 5 лет, как правило, не протягивает.

Как можно определить, что перед вами – наркоман:

- общая заторможенность;
- землистый цвет лица, возможен его отек;
- как правило, наркоманы худые, т. к. очень сильно страдает печень;
- возможна пена на уголках рта, светлый налет на языке;
- суженные или расширенные зрачки;
- полное отсутствие интересов;
- изменчивое поведение (от заторможенности до неадекватного смеха);
- следы от инъекций (руки, ноги, пах, язык).

Скажите, употребление наркотиков влияет на психику?

Наркотик влияет на психику:

- твои мысли и чувства уже не принадлежат тебе;
- твой разум засыпает, слабеет воля;
- ты уже не в состоянии созидать и творить, зато натворить – пожалуйста;

- твоё будущее – ограниченность, перспектива – распад, направление движения – только вниз.

Наркотик порождает проблемы:

- в школе тебе больше не добиться успеха – изменяются цели, мысли о будущем только мешают;

- в семье ты теряешь контакт с близкими людьми – изменяются ценности, привязанности мешают;

- в твоём окружении многие друзья перестают понимать тебя: они растут, а ты нет;

- настоящие чувства не для тебя.

Наркотики разрушают твой организм:

- многие наркотики просто растворяют мозг;

- ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не остается;

- внутренние органы быстро стареют;

- сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

Ты рискуешь навсегда остаться без семьи:

- вряд ли кто – то выберет тебя, ведь ни кому не нужен молодой старик;

- рано или поздно тебе самому станет никто не нужен;

- здоровые дети – это тебе «не грозит»;

- сомнительно, что есть большой интерес жить рядом с безвольным, опустошенным, больным человеком.

Наркотик укорачивает жизнь:

- за удовольствие надо платить – отдавать приходится драгоценное время;



- опасность заражения СПИДом – неминуемая гибель;
- передозировка – часто её последствия – быстрая смерть;
- окружение наркомана – сплошной криминал, убийство наркомана – обыденный случай;
- часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется...

### III. Закрепление

Попробуйте мне возразить. Часто говорят, что:

«Наркотики употребляют сильные и талантливые люди»;

«Наркотик делает человека свободным»;

«Наркотик бывает «всерьез» и «невсерьез» - всегда можно отказаться».

Наркотики в жизни знаменитостей: Элвис Пресли 42 года, Михаил Булгаков, Владимир Высоцкий, спортсмен Билл Уолтон – баскетболист

Просмотр видеофильма «Право на жизнь».

Факт: Все они даже и были и такими, но вскоре изменились. Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей. Отказаться можно только один раз.

Вывод: Избегайте людей потребляющих наркотики: наркотическая зараза распространяется незаметно. Будьте осторожны в выборе компании своих друзей. Подумай, хочешь ли ты такой жизни?

### Занятие № 13. Тема: Гигиенический уход за кожными покровами и полостью рта

Цель урока: Изучить санитарно-гигиенические требования в повседневной индивидуальной жизни и деятельности.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основные понятия о личной гигиене;
2. Развивающая – развитие личностных качеств учащихся продолжить формирование мыслительных способностей, операций, анализа, синтеза через показания факторов здорового образа жизни;

3. Воспитательная – формирование гигиенических навыков, также бережном отношении к своему здоровью.

Тип занятия: изучение нового материала.

Методы и методические приемы:

словесный – рассказ с элементами беседы;

наглядный – демонстрация таблиц, фотографий.

Оборудование: рисунки, фотографии.

Ход урока:

#### I. Организация класса

Здравствуйте, сегодня у нас занятие посвящено личной гигиене, а именно уход за кожными покровами и полостью рта.

#### II. Изучение нового материала

Личная гигиена – важнейшее средство активного отношения человека к своему здоровью. Интересное в этом отношении высказывание М. В. Ломоносова: «Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели, платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не только лень, но и подлые нравы».

Общая поверхность кожи взрослого человека составляет примерно 1,5 кв. м, кожа является важным органом чувств. Она участвует в газо- и теплообмене организма с внешней средой, выводит конечные продукты обмена веществ, водяные пары, пот, сало и выделяет бактерицидные вещества. Кожный покров играет также защитную роль от механических повреждений, физических, химических и метеорологических факторов, а также от микроорганизмов.

Кожные покровы выполняют свои многочисленные функции в полном объеме только при надлежащем уходе за ними. Чистая кожа обладает выраженными бактерицидными свойствами, в 15-20 раз превосходящие таковые у загрязненной кожи. Особой бактериальной загрязненностью обладают кожные покровы рук (более 90% общего числа бактерий), здесь часто обнаруживаются также яйца гельминтов. Загрязненные руки могут быть причиной обсеменения посуды и пищевых продуктов.

Помимо этого, при недостаточном соблюдении чистоты кожи сильно загрязняется нательное бельё, вследствие чего уменьшается его воздухопроницаемость.

Рассматривая вопрос о гигиеническом уходе за кожными покровами, напомним, что обеспечение чистоты тела, уход за кожей и волосами являются самыми древними элементами личной гигиены человека. Волосы рекомендуется мыть примерно 1 раз в неделю при сухой коже и 1 раз в 3-4 дня – при жирной.

Щелочь, содержащаяся в мыле, контактируя с эпидермисом, переводит его белковые составляющие в легкорастворимые щелочные альбуминаты, удаляемые при смывании. Поэтому частое мытье с мылом сухой кожи может вызвать зуд, образование перхоти, выпадение волос. При стирке белья, уборке помещений, мытье посуды возможен контакт кожи с синтетическими моющими средствами (СМС), представляющие собой комплексные химические соединения. В связи с более выраженной токсичностью СМС не рекомендуется использовать их для мытья тела или смягчения воды.

Гигиенический уход за полостью рта заключается в ежедневной двукратной чистке зубов (утром и перед сном), которая способствует удалению зубного налета, замедляет процесс образования зубного камня (главный фактор кариеса и пародонтоза), устраняет неприятный запах изо рта, уменьшает число микроорганизмов в полости рта. Предпочтительней использовать щетки с вогнутой рабочей поверхностью (до 3 – 3,5 см для взрослых и до 2,5 – 3 см для детей). Процесс чистки зубов должен продолжаться не менее 3-4 минут и способствовать освобождению межзубных промежутков от остатков пищи, а также массажу десен.

После чистки зубов необходимо тщательно промыть щетку проточной водой и покрыть мыльной пеной для предотвращения возможного загрязнения её микроорганизмами. Также после каждого приема пищи рекомендуется прополоскать рот чистой водой комнатной температуры.

Был бы в здоровом теле здоровый дух

Именно так, а не как мы привыкли, нужно переводить известную латинскую фразу, значит, и смысл в ней другой. Здоровье физическое далеко не всегда сопровождается здоровьем духовным. Здоровье физическое очень важно, но именно внутренняя гармония творит долголетие.

Ученые доказали, что дольше других живут сангвиники – люди, настроенные на позитивное восприятие мира и себя в нем. Великая мудрость содержится в евангельском изречении: «Господи, даруй мне ясность и умиротворение, чтобы принять то, что я не могу изменить, мужество, чтобы изменить то, что в моих силах, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Запасись эндорфинами – гормонами радости впрок не возможно, поэтому надо подпитывать организм положительными эмоциями постоянно. В светлое время суток организм вырабатывает серотонин – гормон хорошего настроения. Полезно есть шоколад, а перед сном выпивать стакан молока с медом.

В центре здоровья при Университете Джона Голкинса проводили исследование 600 человек, имеющих предрасположенность к сердечно – сосудистым заболеваниям. Среди заболевших за 12 лет 70 человек оптимистов было в 2 раза меньше, чем пессимистов.

Даже выработка защитных антител после прививки от гриппа зависит от характера. Люди с положительной мотивацией имеют более высокую активность левой префронтальной коры, именно у них, как показали анализы, лучше вырабатываются антитела.

### III. Закрепление

- С чем познакомились на уроке?
- Что такое гигиена?
- Нужно ли соблюдать правила личной гигиены?
- Почему нужно следить за зубами? *Обсуждение.*

Вывод: Опыт работы показывает, что выполнение практических заданий повышает интерес учащихся к вопросам гигиены, позволяет применять теоретические знания для обоснования гигиенических правил и, таким образом, способствует более серьезному отношению учащихся к своему здоровью.

### Итоговое занятие: Интеллектуальная игра «Умники и умницы»

Цель: способствовать формированию привычки у обучающихся вести здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Образовательная – сформировать основные понятия о личной гигиене; привлечь к активному участию обучающихся 7 классов;
2. Развивающая - способствовать развитию у обучающихся умения строить логические умозаключения, искать закономерности, анализировать условия заданий;
3. Воспитательная – формирование санитарно-гигиенических навыков, бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование:

1. Мультимедийное оборудование.
2. Мультимедийная презентация.
3. Грамоты и орден.
4. Жетоны.
5. Сигнальные карточки.

Условия и содержание игры:

«Умники и умницы» - интеллектуальная познавательная игра для учащихся 7 класса, проводимая в творческой игровой форме (конкурс).

*Основное правило в игре:* Побеждает тот, кто много знает. Не завидуй удачам соперника, играй честно. Проиграл - не унывай, а побольше узнавай.

Правила интеллектуальной игры «Умники и умницы»

1. Игра проводится в два тура. Первый тур – основной. По его окончанию подсчитываем жетоны и три участника, набравшие самое большое количество проходят во второй тур-финал, где и определяется победитель и ему вручается орден Умника или Умницы.
2. Форма игры, интеллектуальное шоу.
3. Участникам предлагается путешествие с остановками на станциях.
4. Маршрут следования по станциям.

Ход игры

- Сегодня мы проводим интеллектуально-познавательную игру.

- Начинаем игру.

Представление участников в творческой форме, которые готовятся заранее. Представление включает в себя визитную карточку участника (Каждый участник называет свое имя, пожелания другим участникам).

В игре участвуют 3 команды по 9 человек. Предлагается пять станций:

4. Станция «Личная гигиена»;
5. Станция «Режим дня»;
6. Станция «Вредные привычки»;
7. Станция «Болезни и их профилактика»;
8. Станция «Здоровое питание».

В каждой станции по 6 вопросов, на которых учащимся нужно ответить. В финале определяется победитель и ему вручается орден Умника или Умницы.

Вывод: Благодаря итоговому занятию, интеллектуальной игры «Умники и умницы», можно закрепить у учащихся полученные знания санитарно-гигиенического обучения.

Данная программа и методические рекомендации к проведению занятий факультативного курса «Здоровым быть модно!» были разработаны по запросу методического объединения учителей биологии, химии и географии МБОУ СОШ №45 Свердловского района, г. Красноярска, занятия успешно проведены в октябре – декабре 2015 года.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ психолого-педагогической и методической литературы показал, здоровый образ жизни школьников понимается как система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения духовного, социального и физического благополучия.

2. Анализ современного состояния санитарно-гигиенического обучения в практике работы школ показал, что проблема здоровьесбережения актуальна и широко используется в практике работы школ, востребована учителями и показана заинтересованность со стороны школьников.

3. В ходе экспериментального обучения была разработана программа факультативного курса «Здоровым быть модно!», предложены методические рекомендации, в которых определены методы, методические приемы обучения, средства и организационные формы изучения основ здорового образа жизни, которые при системном, целенаправленном применении способствуют повышению уровня санитарно-гигиенических знаний учащихся 7 класса.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонова Л.Н. Школьный праздник «День здоровья» // Биология в школе 2013 (3). С.70-72.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, - Москва: Сталкер, 2004. – 502с.
3. Балыков С.М. Воспитание красотой, - М.: Овал, 2005. – 403с.
4. Воеводина О.Л. Здоровый малыш, - Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 232с.
5. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. М.: Флинта, 1999. – 560с.
6. Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – 254с.
7. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека, - Москва: Академия, - 254с.
8. Климова В.И. Человек и его здоровье. Москва: Знание, 2004. - 192с.
9. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. Москва: Педагогика, 2001. - 176с.
10. Лемякина Е.П. Реализация здоровьесберегающих программ во внеурочной работе // Биология в школе 2012 (3). С. 70-74.
11. Макеева А.Г. Обучение правильному питанию: возможности использования в школе специальных образовательных программ // Биология в школе 2014 (4). С.48-55.
12. Марина А.В., Волкова С.И. Исследовательская работа при изучении раздела «Человек и его здоровье» // Биология в школе 2013 (3). С.54-59.



13. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования 3-е изд., перераб. и доп.: М. Издательский центр «Академия», 2012. – 208с.
14. Панина Г.Н. Оценка выполнения учащимися практических работ в курсе «Человек и его здоровье»//Биология в школе 2012 (1). С.24-28.
15. Смирнова Г. П. Урок конференция «Пиво: мифы и реальность. Пивной алкоголизм»//Биология в школе 2013 (4). С.37-39.
16. Степанова Н.А., Малиновская Н.В. Учебный игровой проект «Скорая помощь»//Биология в школе 2013 (3). С.59-69.
17. Татарникова Л.Г. Здоровьесозидающий потенциал урока // Биология в школе 2011 (6). С. 40-43.
18. Чумаков Б.Н. Толковый медицинский словарь, - Москва: Академия, 2005. – 256с.
19. Информационный ресурс: Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] [2015] URL: <http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zdorovyj-obraz-zhizni-shkolnika.html> (дата обращения: 08.09.2015).
20. Публичный доклад муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №62» [Электронный ресурс]. Красноярск, [2014-2015] URL: <http://school62-kras.ru/index.php/portfolio/27-publichnye-otchety.html> (дата обращения: 08.09.2015).
21. Публичный доклад муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №34» [Электронный ресурс]. Красноярск, [2014-2015] URL: <http://школа34.pdf> (дата обращения: 08.09.2015).
22. Публичный отчетный доклад муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 92» [Электронный ресурс]. Красноярск, [2014-2015] URL: <http://www.92school.ru/index.php/dokumenty> (дата обращения: 09.09.15).
23. Публичный отчетный доклад муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 137»

[Электронный ресурс]. Красноярск, [2015] URL: <http://school137-sibir.ru/about.php?action=otget> (дата обращения: 10.09.2015).

24. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 92» [Электронный ресурс]. Красноярск, [2014] URL: <http://92school.ru/docs/izm14.pdf> (дата обращения: 10.09.2015).

25. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 137» [Электронный ресурс]. Красноярск, [2015] URL: <http://school137-sibir.ru/about.php?action=new3> (дата обращения: 10.10.15).

26. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 62» [Электронный ресурс]. Красноярск, [2015] URL: <http://school62-kras.ru/index.php/o-shkole/472-aaaaa.html> (дата обращения: 12.10.15).

27. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34» [Электронный ресурс]. Красноярск, [2015] URL: <http://школа34.рф> (дата обращения: 13.10.15).