

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШИРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
ЯРОСЛАВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«В СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ»**



**Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12 -15 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор составитель:
Орлова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования**

**с.Ширинье
2023г.**

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков, быстро проявившиеся в последние годы, поставили перед образованием новые задачи. Среди них наиболее важными стали: разработка валеологически обоснованной системы школьного образования, воспитание у занимающихся потребности в здоровье, формирование у них научного понимания сущности здорового образа жизни. Дополнительная о общеразвивающая общеобразовательная программа «В стране Здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Направленность программы.

Естественнонаучная Дополнительная о общеразвивающая общеобразовательная программа «В стране Здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний.

Отличительные особенности.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Адресат.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 12 до 15 лет. Занятия по программе проводятся с детьми разного возраста с постоянным составом. Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, без предварительного отбора по способностям и уровню подготовки. Число учащихся в объединении – 15 человек. Набор в группы свободный.

Цели программы:

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Объем и срок освоения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Программа рассчитана на 1 года обучения - 68 учебных часа с самостоятельным выполнением заданий во время зимних и летних каникул.

Формы обучения. Обучение по программе проводится в форме занятий, сочетающих теоретическую и практическую части. Это беседы, лекции (задания, викторины, походы, экскурсии, проекты и др.). Занятия предусматривают также различные формы самостоятельной исследовательской

работы (подготовка докладов, рефератов, и и др.) и творческой деятельности (.выполнение учащимися исследовательских и поисковых работ).

Режим обучения. Общее количество учебных часов 68 часа в год, 2 час в неделю.

Планируемые результаты

Ученик научится:

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

2. Учебно-тематический план

№ п/п		Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Здоровье и здоровый образ жизни	20	4	16
3	Как устроен человек	20	4	16
4	Личная гигиена	10	2	8
5	Первая доврачебная помощь	16	2	14
		68	13	55

3. Содержание учебного плана

Введение – 2ч.

Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».

Здоровье и здоровый образ жизни - 20 ч.

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.

Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня.

Практическая работа «Составление режима дня».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).

Понятие о закаливании организма. *Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.*

Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. *Движение - это жизнь.*

Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.

Понятие о вирусных инфекциях. *Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.*

Что нужно знать о лекарствах. *Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.*

Вредные привычки и здоровье. *Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.*

О вреде курения. *О вреде курения. Профилактика.*

О вреде алкоголя. *О вреде алкоголя. Профилактика.*

О наркотической зависимости. *О вреде наркотиков. Профилактика*

Как устроен человек -20ч.

Строение организма. *Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. *Части тела и их значение для здоровья человека.*

Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. *Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. *Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Личная гигиена-10 ч.

Личная гигиена, что это? *Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

Уход за кожей. *Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*

История косметики и ее применение. *Введение в косметологию. История возникновения косметологии.*

Уход за руками. *Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами. *Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами.*

Домашние средства ухода.

Гигиена полости рта. *Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.*

Уход за глазами. *Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита.*

Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Чтобы уши слышали. *Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.*

Уход за телом. *Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж.*

Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы. «Викторина Гигиена».

Первая доврачебная помощь – 16ч.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.

Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.*

Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

4. Обеспечение

4.1. Методические материалы.

Педагогические технологии программы обеспечивают реализацию образовательного процесса. На занятиях применяются: технология личностного ориентирования, игровые технологии, технология коллективного творчества.

4.2 Условия реализации программы.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие учебного кабинета, цифровой лаборатории. Из дидактического обеспечения необходимо наличие тренировочных упражнений, индивидуальных карточек, разноуровневых заданий, лото, кроссворды, мультимедийные материалы, и т.п.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы: простой карандаш, шариковая ручка, фломастер, маркер, аудио- и видеозаписи, тексты художественных произведений, документы, карты, иллюстрации, музыкальные записи, инвентарь, литературные произведения, специальные тетради, альбомы, таблицы, плакаты, видеофильмы и др.

5. Формы аттестации:

контрольное занятие (тест), презентация, конкурс. участие в научно-практических конференциях и творческих конкурсах по биологии; разработка проектов.

Оценочные материалы. Мониторинг образовательной деятельности проводится в начале года, середине, конце года

Начало года – оценка первичных знаний

Середина года оценка работ практических

Конец года защита проекта

Уровень качества освоения	Количество учащихся, (чел.)	Процентное соотношение,
Минимальный уровень (1,2,3, 4)		
Средний уровень (5,6,7,8)	-	
Максимальный уровень (9, 10)	-	

6. Список информационных источников

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.
3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и

гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.

4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева — М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. — СПб.: Детство-пресс, 2001.
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.
9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс — М.: Просвещение, 1998.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
14. Проблемные классные часы. /авт.-сост. Н.И. Билык. — Волгоград: Учитель, 2008.
15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.
20. Чумаков Б.Н. «Валеология»— М., 1997.

Календарно -учебный график

№	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Используемое оборудование
1	05.09	Введение. Оформление дневника здоровья.	1	
2	05.09	Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
3	12.09	Что такое здоровый образ жизни?	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
4	12.09	Что такое здоровый образ жизни?	1	
5	19.09	Тест «Состояние моего здоровья».	1	
6	19.09	Тест «Состояние моего здоровья».	1	
7	26.09	Режим дня школьника.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
8	26.09	Режим дня школьника.	1	
9	03.10	Сон и его значение для здоровья.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
10	03.10	Сон и его значение для здоровья.	1	
11	10.10	Понятие о закаливании организма.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
12	10.10	Понятие о закаливании организма.	1	
13	17.10	Физическая культура и здоровье.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
14	17.10	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Компьютер, мышь

				Мультимедиа проектор, экран
15	24.10	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
16	24.10	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1	
17	07.11	Что нужно знать о лекарствах.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
18	07.11	Что нужно знать о лекарствах.	1	
19	14.11	Вредные привычки и здоровье.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
20	14.11	О вреде курения.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
21	21.11	О вреде алкоголя.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
22	21.11	О наркотической зависимости.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
23	28.11	Строение организма.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
24	28.11	Строение организма.	1	
25	05.12	Строение организма.	1	
26	05.12	Части тела их функции,	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
27	12.12	Части тела их функции,	1	

28	12.12	Скелетные мышцы,	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
29	19.12	Скелетные мышцы,	1	
30	19.12	Скелетные мышцы,	1	
31	26.12	Кожа.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
32	26.12	Кожа.	1	
33	09.01.	Кожа.	1	
34	09.01	Жизнедеятельность организма -дыхание	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
35	16.01	Жизнедеятельность организма - питание	1	
36	16.01	Жизнедеятельность организма - высшая нервная деятельность	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
37	23.01	Правильная осанка.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
38	23.01	Правильная осанка.	1	
39	30.01	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
40	30.01	Дыхательная гимнастика.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
41	06.02	Дыхательная гимнастика.	1	
42	06.02	Проведение зарядки на спортивной площадке.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
43	13.02	Личная гигиена, что это?	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор,

				экран
44	13.02	Уход за кожей.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
45	20.02	История косметики и ее применение.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
46	20.02	Уход за ногтями.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
47	27.02	Уход за волосами.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
48	27.02	Гигиена полости рта.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
49	12.03	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
50	12.03	Чтобы уши слышали	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
51	19.03	Уход за телом.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
52	19.03	«Викторина Гигиена».	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
53	26.03	Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
54	26.03	Классификация ран и их осложнения..	1	
55	02.04	Классификация ран и их осложнения..	1	Компьютер, мышь Мультимедиа

				проектор, экран
56	02.04	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
57	09.04	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1	
58	09.04	Правила наложения стерильных повязок на рану.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
59	16.04	Понятие о переломах.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
60	16.04	Понятие о переломах. Первая помощь	1	
61	23.04	Ожоги	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
62	23.04	Первая помощь при ожогах	1	
63	07.05	Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
64	07.05	Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1	
65	15.05	Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
66	15.05	Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
67	22.05	Защита проекта	1	Компьютер, мышь Мультимедиа проектор, экран
68	22.05	Защита проекта	1	Компьютер, мышь Мультимедиа

				проектор, экран
		Всего	68	

Приложение 2

**Контрольно-измерительные материалы
Тест №1**

1. Здоровый образ жизни – это

- а) Занятия физической культурой
- б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. Что такое режим дня?

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) строгое соблюдение определенных правил
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

3. Что такое рациональное питание?

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание с учетом потребностей организма
- в) питание набором определенных продуктов
- г) питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность.

- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
- б) вода, белки, жиры и углеводы
- в) белки, жиры, углеводы
- г) жиры и углеводы

5. Что такое витамины?

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
- б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
- в) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое закаливание?

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

7. Что такое личная гигиена?

- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
- в) Правила ухода за телом, кожей, зубами
- г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

8. Одним из важнейших направлений профилактики, является

- а) ЗОЖ
- б) охрана окружающей среды
- в) вакцинация
- г) экологическая безопасность

9. ЗОЖ включает:

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда

- в) доступность квалифицированной мед. помощи
- г) все ответы верны

10. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

- а) с 17 до 21
- б) с 21 до 1
- в) с 1 до 5
- г) с 5 до 9

11. Что не допускает ЗОЖ?

- а) употребление спиртного
- б) употребление овощей
- в) употребление фруктов
- г) занятия спортом

12. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- а) чтение книг
- б) посещение лекций
- в) занятия спортом
- г) употребление в пищу овощей

13. Здоровье – это состояние полного...

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) социального благополучия
- г) все ответы верны

14. Что такое двигательная активность?

- а) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) Занятие физической культурой и спортом
- г) Количество движений, необходимых для работы организма

15. Дайте развернутый ответ

15.1 Какие заболевания относятся к основным неинфекционным заболеваниям?

15.2 Какую роль играет образ жизни человека в профилактике основных неинфекционных заболеваний?

15.3 Какие меры в образе жизни человека способствуют снижению сильного стресса до уровня оптимального?

15.4 Почему не следует считать «привычками» привыкание к курению, употреблению алкоголя и наркотиков?

15.5 Дайте общую характеристику репродуктивного здоровья российского общества.

Матрица ответов на тестовые задания

Номер теста	Правильный ответ	Номер теста	Правильный ответ
1	в	13	г
2	г	14	а
3	б	15.1	К основным неинфекционным заболеваниям в первую очередь относятся: Болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, гипертония); Злокачественные образования (рак).
4	в	15.2	Образ жизни человека является одним из основных факторов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья, он составляет 50% среди других факторов. В отличие от других факторов образ жизни зависит только от поведения человека, а значит, 50% вашего здоровья находится в ваших руках.

5	а	15.3	Умение управлять своими эмоциями, противостоять воздействию сильного стресса, выработать в себе эмоциональную устойчивость и психологическую уравновешенность в поведении в различных жизненных ситуациях – это лучшая профилактика возникновения неинфекционных заболеваний и снижения сильного стресса.
6	а	15.4	Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрёл так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость. Это уже болезнь, которая практически неизлечима.
7	б	15.5	Демографическая ситуация в России, сложившаяся в последнее десятилетие прошлого века, характеризовалась низкой рождаемостью, высокой смертностью и сокращением численности населения (в среднем на 800 тысяч человек в год) и рассматривалась как демографический кризис. Чтобы исправить демографическую ситуацию в стране, была принята Концепция демографической политика РФ, в которую были заложены ряд важных принципов.
8	а		
9	г		
10	в		
11	а		
12	в		

Тест 2 "Оказание первой помощи"

1.Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

2.Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»
2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

3.Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
3. Правильная транспортировка пострадавшего

4.Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны
2. над раной образуется валик из вытекающей крови

3. очень темный цвет крови

4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание

2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник

2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком

3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено

2. Запрещено

3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладываете кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.

2. Ниже раны на 4-6 см.

3. Выше раны на 4-6 см.

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины

2. С наложения жгута выше раны на месте перелома

3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей

2. применение лекарственных препаратов

3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью

4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

5. сердечно-легочная реанимация

6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка

7. придание оптимального положения телу

8. контроль состояния и оказание психологической поддержки

9. временная остановка наружного кровотечения

10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи

11. вызов скорой медицинской помощи

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. **Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки**

13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.
2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.
3. **У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.**

14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
2. **голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности**
3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
2. **Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела**
3. Уложить пострадавшего на бок.

Викторина «Гигиена»

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. А для этого необходимо разобраться, от каких факторов оно зависит. В процессе роста человека ему прививают понятия о чистоте. И речь идет не только о внешней чистоте (мытьё тела, обтирание, душ), а и о внутренней чистоте человеческого организма – умение содержать внутренние органы в чистоте и порядке.

Гигиена – наука о чистоте. Викторина «Гигиена» содержит 10 вопросов. На все вопросы даны ответы.

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиен +

В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиеня)

В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +

Потому что заставляет мама

Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +

Обливание +

Обтирание +

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +

То же, что и стоматология



5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

На трёх человек

На двух человек

Только на одного человека +

6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, «наверхосыточку» — вредно

Читать в постели — вредно

Делать зарядку на свежем воздухе – полезно

Прикасаться к глазам грязными руками – вредно

Круглый год спать с открытой форточкой – полезно

Принимать воздушные ванны – полезно

Смотреть целый день телевизор – вредно

Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно

Ухаживать за ногтями – полезно

Тщательно пережёвывать пищу – полезно

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену

Врач, специалист по гигиене +

Человек, считающий, что гигиена – это пустая трата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка

Каждый день нужна ...(Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,

Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,

Ароматное, запашистое.

Важно, чтобы у каждого было

Что это такое?... (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.

Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,

Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,

Как правило, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

«Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое...»

«Чтоб прогнать тоску и лень.

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов...»

«Добрый день!

Я – чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами...»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...здоровья»

«В здоровом теле — ...здоровый дух»

«Солнце, воздух и вода — ...наши лучшие друзья»

«Чисто жить — ...здоровым быть»

«Кто аккуратен — ...тот людям приятен»