



**Березовский район**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

628140, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, г.п. Березово, ул. Собянина, д.50  
т/ф. +7(34674) 2-13-60, тел.: 2-11-80, 2-28-85, e-mail: [sch-berezovo@yandex.ru](mailto:sch-berezovo@yandex.ru)

ПРИНЯТО  
ПС  
протокол № 1  
«31» 08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ «Березовская СОШ»



В.Н. Доровин

приказ № 137 од от «31 » 08 .2021

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»**

Направленность: естественнонаучная  
Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Количество часов: часов

Разработчик: Панова Светлана Владимировна  
педагог дополнительного образования

## Паспорт программы:

1. Наименование	«Человек и его здоровье»
2. Направленность	естественнонаучная
3. Уровень	базовый
4. Педагоги, работающие по программе	Панова С.В.
5. Срок реализации	1 год
6. Источник финансирования	бюджет
7. Возраст обучающихся	14-17 лет
8. Нагрузка в неделю	4 часа
9. Наполняемость групп	15 чел.

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.

#### 1.1. Пояснительная записка

**Обоснование программы.** В рамках Национального проекта «Образование» одной из ключевых задач является воспитание здоровой и гармонически развитой личности.

Занятия ТО «Человек и его здоровье» представляет собой область знаний, охватывающих теорию и практику безопасного поведения человека в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Предназначен для формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной гигиены и безопасности окружающих, приобретения знаний и умений в прогнозировании ситуаций факторов среды обитания. Различных видов деятельности человека, определения способов защиты от них, а также приобретения привычек здорового образа жизни.

**Направленность**-естественно-научная.

**Степень авторства**-модифицированная.

**Новизна программы** в том, что она формирует у воспитанников умения поиска информации из различных источников (печатные издания, компьютерные диски, Интернет и т. д), проводить наблюдения, следить за своим здоровьем: физическим, нравственным, духовным, а в дальнейшем сделать правильный выбор будущей профессии.

**Актуальность программы** в том, что она пропагандирует гигиенические знания; углубляет содержание раздела биологии “Человек и его здоровье”, использует межпредметные связи с курсами биологии, химии. ОБЖ, географии, истории, способствует этическому воспитанию учащихся. Во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного, физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации досуга детей. Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов - личный опыт, интересы, увлечения участников.

**Отличительной особенностью** данной программы является обобщение и структурирование материала, который направлен на развитие у подростков умений и навыков командной работы; подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у подростков организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную социально-досуговую деятельность. Программа использует современные концепции всероссийских проектов, конкурсов, дней единых действий и других мероприятий.

**Адресат:** обучающиеся в возрасте 14 – 17 лет. Набор в группы производится по желанию ребенка.

**Объем программы одного года** – 136 часов.

**Формы и режим занятий.**

**Форма обучения** – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17.) групповая.

**Форма организаций занятий:** урок-семинар, урок-практикум, занятие с элементами тренинга, мастер-класс, участие в проектной и конкурсной деятельности.

**Методы и приёмы обучения:** групповые дискуссии, разбор и анализ жизненных ситуаций, беседа, лекции, рассказ, метод «мозгового штурма», проектная деятельность, «диалог на равных».

**Формы подведения итогов:** участие обучающегося в проектах и конкурсах различного уровня, заключительный квест (или др. мероприятие по выбору).

**Режим занятий** – программа рассчитана на 2 года обучения, 1 час в неделю, 34 занятия в год

## **1.2. Цель и задачи программы:**

Сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей. Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

- Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене.
- Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
- Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.
- Формировать у ребенка потребность в самопознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.

## **1.3. Содержание программы:**

**Тема 1 «Природоохранная деятельность» 2 часа**

Теория Общее знакомство с курсом "Человек и его здоровье". Роль физиологии в развитии науки. История природоохранного движения в России Природоохранное движение в ХМАО-ЮГРА, способствующее здоровью человека.

Практика Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека".

## ***Тема 2 «Экология и здоровье человека» 16 ч (5/11)***

Экология человека. Понятия «здоровье» и «болезнь». Показатели здоровья человека.

Практика : Антропометрические показатели.

Практика Практическая работа "Оценка биологического возраста человека".

Природное и антропогенное загрязнение окружающей среды. Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека. Виды экологических проблем.

Практика. Презентация "Как человек изменил Землю".

Исследовательская работа «Влияние загрязненности атмосферного воздуха в городском парке на здоровье человека»

Теория Современное состояние экологии России. Самые грязные города. Регионы с критической экологической ситуацией.

Среда жилого и рабочего помещения. Экология жилища. Факторы экологического неблагополучия в жилых помещениях и здоровье человека

Практика. Изучение запыленности воздуха в помещении.

Здоровый образ жизни. Биологические ритмы человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Культура здорового образа жизни

Практика Изучение биологических ритмов человека.

Методы оздоровления. Фитотерапия, ароматерапия, гидротерапия, закаливание, массаж БАДы. Фитотерапия в косметологии.

Практика. Влияние фитотерапии, закаливания, массажа на оздоровление. Фитотерапия в косметологии (проект)

## ***Тема 3 «Современные проблемы экологических воздействий на организм» 8 ч (4/4)***

Антропогенное загрязнение атмосферы. Тяжелые металлы в водной среде, их влияние на организм человека. Антропогенное воздействие на почвенный покров. Экологические проблемы энергетики

## ***Тема 4 «Здоровье и факторы риска, болезни» 34 ч. (13/21)***

Мужчина и женщина. Брак и планирование семьи. Наследственные болезни. Диагностика, предупреждение. Стресс и расстройства нервной системы. Профилактика и преодоление. Двигательная активность. Утомление. Работа мышц. Природная среда – источник инфекционных заболеваний. Биологические ритмы жизнедеятельности. Погода и самочувствие. Биологически зависимые люди. Внимание: опасно для жизни! (алкоголизм, наркомания, табакокурение). Факторы, влияющие на здоровье человека. ЗОЖ. Лекарственная химизация человека. Болезнь и лекарства, культура потребления лекарства. Влияние сотовых телефонов и компьютеров на организм. Как противостоять давлению среды. Иммуитет и здоровье

*Практика.* Двигательная активность. Утомление. Работа мышц. Биологические ритмы. Домашняя аптечка. Исследовательская работа «Взаимосвязь тонуса вегетативной нервной системы и уровня здоровья учащихся»

### **Тема 5. Здоровый образ жизни. 14 ч. (4/10)**

Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Личная гигиена. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность излечения. Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена. Аутотренинг, релаксация. Закаливание и его влияние на здоровье. Виды закаливания: обтирание, обливание, купание. Стимулирующие и закаливающие факторы: солнечный свет, воздушные ванны.

Практика Встреча с психологом на тренинге. Закаливание организма. Экспериментальная работа. «Влияние физических и закаливающих нагрузок на организм. Планирование своего режима дня с учетом полученных данных». Исследовательская работа «Диагностические исследования своего организма»

### **Тема 6 «Экологическое состояние». 14ч. (4/10)**

Ландшафт - как фактор здоровья. Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем Биологические загрязнения и здоровье Химические загрязнения и здоровье человека

*Практика.* Моделирование ландшафта. Пр.р.«Анализ качества воды» человека. «Определение загрязнения атмосферы в зимнее время по снежному покрову и влияние на здоровье человека»

### **Тема 7 Гигиена питания. 12 ч. (4/8)**

Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте. Витамины. Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты. Пищевые продукты-аллергены

*Практическая деятельность:* «Составление дневного рациона. Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами».

### **Тема 8 Культура здоровья. 24 ч. (3/21)**

Режим труда и отдыха. Работоспособность - важное качество человека. Изменение работоспособности в течение дня, недели, месяца, года, нескольких лет. Физические упражнения как универсальный стимулятор и восстановитель умственной и физической работоспособности. Сон как главное средство восстановления работоспособности. Нарушения сна, их причины и профилактика. Вред систематического употребления снотворных препаратов. Гигиенический режим сна. Гигиена труда. Целебные силы природы и их воздействие на организм человека. Фитотерапия.

*Практика.* Изменение работоспособности в течение дня. Диагностические исследования своего организма Правильное дыхание

### **Тема 9. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи 12 ч. (3/9)**

Первая помощь при травмах ОПС. Повреждения кожи. Виды кровотечений. Аптечка первой помощи

Практика. Оказание первой помощи.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Ожидаемые результаты**

*Личностные:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Познавательные:*

- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, правильного образа жизни;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения и в целом на весь организм;
- освоят первичные навыки по профилактике заболеваний различных систем органов организма человека;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- в процессе коллективной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Индикаторы достижения планируемых результатов.**

- Наличие грамот, сертификатов, благодарственных писем различного уровня.
- Фотоотчеты с мероприятий.

#### **Тематическое планирование**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		
		ВСЕГО	теоретические	практические
1.1.	История природоохранного движения в России Природоохранное движение в ХМАО-ЮГРА, способствующее здоровью человека.	2	2	
<b>2</b>	<b>Тема 2 «Экология и здоровье человека»</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
2.1	Экология человека. Понятия «здоровье» и «болезнь». Показатели здоровья человека	2	1	1
2.2	Природное и антропогенное загрязнение окружающей среды. Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.	2	1	1

2.3	Исследовательская работа «Влияние загрязненности атмосферного воздуха в городском парке на здоровье человека	4		4
2.4	Среда жилого и рабочего помещения. Экология жилища. Факторы экологического неблагополучия в жилых помещениях и здоровье человека	2	1	1
2.5	Здоровый образ жизни. Биологические ритмы человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Культура здорового образа жизни	2	1	1
2.6	Методы оздоровления. Фитотерапия, ароматерапия, гидротерапия, закаливание, массаж БАДы. Фитотерапия в косметологии.	4	1	3
<b>3</b>	<b><i>Тема 3 «Современные проблемы экологических воздействий на организм»</i></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3,1	Антропогенное загрязнение атмосферы	2	1	1
3.2	Тяжелые металлы в водной среде, их влияние на организм человека.	2	1	1
3.3	Антропогенное воздействие на почвенный покров.	2	1	1
3.4	Экологические проблемы энергетики	2	1	1
<b>4</b>	<b><i>Тема 4 «Здоровье и факторы риска, болезни»</i></b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>
4.1	Мужчина и женщина. Брак и планирование семьи	2	2	
4.2	Наследственные болезни. Диагностика, предупреждение	2	1	1
4.3	Стресс и расстройства нервной системы. Профилактика и преодоление	2		2
4.4	Двигательная активность. Утомление. Работа мышц.	2	1	1
4.5	Двигательная активность. Гиподинамия и ее последствия	2	1	1
4.6	Природная среда – источник инфекционных заболеваний	2	1	1
4.7	Биологические ритмы	4	1	3

	жизнедеятельности. Погода и самочувствие. Биологически зависимые люди.			
4.8	Внимание: опасно для жизни! (алкоголизм, наркомания, табакокурение)	2	1	1
4.9	Факторы, влияющие на здоровье человека. ЗОЖ.	2	1	1
4.10	Лекарственная химизация человека. Болезнь и лекарства, культура потребления лекарства	2	1	1
4.11	Влияние сотовых телефонов на организм	2	1	1
4.12	Влияние компьютера на здоровье человека	2	1	1
4.13	Как противостоять давлению среды.	1		1
4.14	Исследовательская работа «Взаимосвязь тонуса вегетативной нервной системы и уровня здоровья учащихся»	3		3
4.15	Иммунитет и здоровье	2	1	1
4.16	КВЕСТ «На пути к здоровью»	2		2
<b>5</b>	<b><i>Тема 5. Здоровый образ жизни</i></b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
5.1	Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека.	2	1	1
5.2	Личная гигиена. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления	2	1	1
5.3	Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена. Аутотренинг, релаксация	2	1	1
5.4	Закаливание и его влияние на здоровье. Виды закаливания: обтирание, обливание, купание. Стимулирующие и закаливающие факторы: солнечный свет, воздушные ванны.	2	1	1
5.5	Экспериментальная работа. «Влияние физических и закаливающих нагрузок на	2		2



	организм. Планирование своего режима дня с учетом полученных данных».			
5.6	Исследовательская работа «Диагностические исследования своего организма».	4		4
<b>6</b>	<b>Тема 6 «Экологическое состояние»</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
6.1	Ландшафт - как фактор здоровья	2	1	1
6.2	Биологические загрязнения и здоровье человека	2	1	1
6.3	Химические загрязнения и здоровье человека Пр.р.«Анализ качества воды»	4	1	3
6.4	Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем	2	1	1
6.5	Исследовательская работа «Определение загрязнения атмосферы в зимнее время по снежному покрову и влияние на здоровье человека»	4		4
<b>7</b>	<b>Тема 7 Гигиена питания.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
7.1	Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте. Витамины.	2	1	1
7.2	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	2	1	1
7.3	Рациональное питание и культура здоровья. Проблемы взросления и культуры здоровья	2	1	1
7.4	Пищевые продукты-аллергены.	2	1	1
7.5	Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты. <i>Практическая деятельность:</i> <i>«Составление дневного рациона»</i>	4		4
<b>8</b>	<b>Тема 8 Культура здоровья.</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>

8.1	Режим труда и отдыха. Работоспособность - важное качество человека. Изменение работоспособности в течение дня, недели, месяца, года, нескольких лет.	2	1	1
8.2	Физические упражнения как универсальный стимулятор и восстановитель умственной и физической работоспособности.	2	1	1
8.3	Сон как главное средство восстановления работоспособности. Нарушения сна, их причины и профилактика. Вред систематического употребления снотворных препаратов. Гигиенический режим сна. Гигиена труда.	4	1	3
8.4	Целебные силы природы и их воздействие на организм человека. Фитотерапия.	4		4
8.5	Работа над проектом: «Моя система красоты и здоровья»	8		8
8.6	Диагностика здоровья (антропометрические и физиологические подходы) Диагностические исследования своего организма Правильное дыхание	4		4
<b>9</b>	<b>Тема 9. Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
9.1	Первая помощь при травмах ОПС.	2	1	3
9.2	Повреждения кожи.	2	1	1
9.3	Виды кровотечений	2	1	1
9.4	Аптечка первой помощи	4		4
9.5	Квест «Оказание первой помощи»	2		2
	Итого	136		

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий*
2021-2022	4.09.21	29.05.22	68	136	4 ч в неделю

### 2.2. Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- компьютер;
- компьютер, множительная техника;
- канцелярские товары
- микроскоп ученический
- набор «Экологический мониторинг» или цифровая лаборатория «Архимед»
- тонометр
- термометр
- весы настольные
- секундомер

#### *Информационное обеспечение:*

- аудио, видео, интернет источники.

### 2.3. Формы аттестации

**Формы и виды контроля.** Собеседование; практические работы в ходе занятий. Организация и проведения мероприятий. .

**Формы аттестации.** По итогам освоения программы наличие участия обучающегося в проектах и конкурсах различного уровня, заключительном квесте или др. мероприятии по выбору.

### 2.4. Оценочные материалы

Качество выполнения и оформления проектных работ

### 2.5. Методические материалы

Учебник «Человек и окружающая среда» Л.П. Анастасова, 9 класс, М.»Просвещение»

Учебник «Биология», 8 класс. М. «Вентана-Граф», 2008

Дидактический материал «Экология»

Сборник «Практикум «Человек и его здоровье»

Практикум «Основы экологии» Н.А.Пугал, М.

Практические работы и их проведение «Естествознание», М, Просвещение,2005.

## 2.7. Календарно-тематический план занятий

Календарно-тематический план на 2020-2021 учебный год

№ занятия	Дата	Тема занятия	Количество часов		
			ВСЕГО	теоретические	практические
1-2	4.09	История природоохранного движения в России Природоохранное движение в ХМАО-ЮГРА, способствующее здоровью человека.	2	2	
3-4	7.09	Экология человека. Понятия «здоровье» и «болезнь». Показатели здоровья человека	2	1	1
5-6	11.09	Природное и антропогенное загрязнение окружающей среды. Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье человека.	2	1	1
7,8,9,10	14.09 18.09	Исследовательская работа «Влияние загрязненности атмосферного воздуха в городском парке на здоровье человека	4		4
11-12	21.09	Среда жилого и рабочего помещения. Экология жилища. Факторы экологического неблагополучия в жилых помещениях и здоровье человека	2	1	1
13-14	25.09	Здоровый образ жизни. Биологические ритмы человека. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Культура здорового образа жизни	2	1	1
15,16, 17,18	28.09-2.10	Методы оздоровления. Фитотерапия, ароматерапия, гидротерапия, закаливание, массаж БАДы. Фитотерапия	4	1	3

		в косметологии.			
19-20	5.10	Антропогенное загрязнение атмосферы	2	1	1
21-22	9.10	Тяжелые металлы в водной среде, их влияние на организм человека.	2	1	1
23-24	12.10	Антропогенное воздействие на почвенный покров.	2	1	1
25-26	16.10	Экологические проблемы энергетики	2	1	1
27-28	19.10	Мужчина и женщина. Брак и планирование семьи	2	2	
29-30	23.10	Наследственные болезни. Диагностика, предупреждение	2	1	1
31-32	26.10	Стресс и расстройства нервной системы. Профилактика и преодоление	2		2
33-34	30.10	Двигательная активность. Утомление. Работа мышц.	2	1	1
35-36	2.11	Двигательная активность. Гиподинамия и ее последствия	2	1	1
37-38	9.11	Природная среда – источник инфекционных заболеваний	2	1	1
39-40 41-42	13.11, 16.11	Биологические ритмы жизнедеятельности. Погода и самочувствие. Биологически зависимые люди.	4	1	3
43-44	20.11	Внимание: опасно для жизни! (алкоголизм, наркомания, табакокурение)	2	1	1
45-46	23.11	Факторы, влияющие на здоровье человека. ЗОЖ.	2	1	1
47-48	27.11	Лекарственная химизация человека. Болезнь и лекарства, культура потребления лекарства	2	1	1

49-50	30.11	Влияние сотовых телефонов на организм	2	1	1
51-52	4.12	Влияние компьютера на здоровье человека	2	1	1
53	7.12	Как противостоять давлению среды.	1		1
54 55-56	7.12, 14.12	Исследовательская работа «Взаимосвязь тонуса вегетативной нервной системы и уровня здоровья учащихся»	3		3
57-58	18.12	Иммунитет и здоровье	2	1	1
59-60	21.12	КВЕСТ «На пути к здоровью»	2		2
61-62	25.12	Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека.	2	1	1
63-64	11.01	Личная гигиена. Старение. Старость. Продление жизни. Геронтология. Долгожители. Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления	2	1	1
65-66	15.01	Эмоциональная и психическая напряженности – факторы, влияющие на здоровье. Психогигиена. Аутотренинг, релаксация	2	1	1
67-68	18.01	Закаливание и его влияние на здоровье. Виды закаливания: обтирание, обливание, купание. Стимулирующие и закаливающие факторы: солнечный свет, воздушные ванны.	2	1	1
69-70	22.01	Экспериментальная работа.	2		2

		«Влияние физических и закаливающих нагрузок на организм. Планирование своего режима дня с учетом полученных данных».			
71-72 73-74	25.01-29.01	Исследовательская работа «Диагностические исследования своего организма».	4		4
75-76	1.02	Ландшафт - как фактор здоровья	2	1	1
77-78	5.02	Биологические загрязнения и здоровье человека	2	1	1
79-80 81-82	8.02-12.02	Химические загрязнения и здоровье человека Пр.р.«Анализ качества воды»	4	1	3
83-84	15.02	Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем	2	1	1
85-86 87-88	19.02 22.02	Исследовательская работа «Определение загрязнения атмосферы в зимнее время по снежному покрову и влияние на здоровье человека»	4		4
89-90	26.02	Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте. Витамины.	2	1	1
91-92	1.03	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.	2	1	1
93-94	5.03	Рациональное питание и культура здоровья. Проблемы взросления и	2	1	1

		культуры здоровья			
95-96	12.03	Пищевые продукты-аллергены.	2	1	1
97-98 99-100	15.03-19.03	Культура питания. Энергетическая ценность. Диеты. <i>Практическая деятельность:</i> <i>«Составление дневного рациона»</i>	4		4
101-102	22.03	Режим труда и отдыха. Работоспособность - важное качество человека. Изменение работоспособности в течение дня, недели, месяца, года, нескольких лет.	2	1	1
103-104	26.03	Физические упражнения как универсальный стимулятор и восстановитель умственной и физической работоспособности.	2	1	1
105-106 107-108	29.03-2.04	Сон как главное средство восстановления работоспособности. Нарушения сна, их причины и профилактика. Вред систематического употребления снотворных препаратов. Гигиенический режим сна. Гигиена труда.	4	1	3
109-110 111-112	5.04-9.04	Целебные силы природы и их воздействие на организм человека. Фитотерапия.	4		4
113-114 115-116 117-118 119-120	12.04,16.04 19.04 23.04	Работа над проектом: «Моя система красоты и здоровья»	8		8
121-122 123-124	7.05 14.05	Диагностика здоровья (антропометрические и	4		4



		физиологические подходы) Диагностические исследования своего организма Правильное дыхание			
125-126	17.05	Первая помощь при травмах ОПС.	2	1	3
127-128	21.05	Повреждения кожи.	2	1	1
129-130 131-132		Виды кровотечений	2	1	1
133-134	24.05-28.05	Аптечка первой помощи	4		4
135-136	31.05	Квест «Оказание первой помощи»	2		2

### 3.Список литературы

	Авторы	Название пособия	Год издания
1	Величковский Б.Т. Кирпичев В.И.	Здоровье человека и окружающая среда	М.; 1997
2	Маль Р.Д.	Человек и его здоровье: сборник опытов и задач с ответами для общеобразовательных учреждений	М., 1997
3	Тихомирова Л.Ф.	Здоровье и здоровый образ жизни: пособие для педагогов и воспитателей	<b>Ярославль, 1997</b>
4	Лебедева Н.Т.	Формирование здорового стиля жизни школьника.	<b>Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с</b>
5	Марков В.В.	Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Изд. Ц. «Академия»,– 320 с.	<b>М.Из. центр Академия», . 320 с.</b>

### Список литературы, рекомендуемой для детей.

1. В.С. Рохлов «Школьный практикум. Биология. Человек» , М.,Дрофа,1998г.
2. Газета «Биология»
- 3.И.Д.Зверев «Книга для чтения по анатомии»,Москва,Просвещение,1997г.
- 4.А.Т.Смирнов, Б .И. Мишин «Основы медицинских знаний»,Москва,Просвещение,2001г.