

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шелковичненская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Искра / Л.А.Искра

Протокол заседания ШМО

№ 3

от 29 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МБОУ

«Шелковичненская средняя школа»

Саганджиева / Л.Р.Саганджиева

23 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Шелковичненская средняя школа»

Искра / И.И.Искра

№ 118

от 23 августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЧЕЛОВЕК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Направленность: естественнонаучная

Срок реализации программы – 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Составитель: Ф.И.О. Халилова Э.С.

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Человек и его здоровье» составлена в соответствии со следующей **нормативно-правовой основой**:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 1 июля 2020 года) [7];

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года) [8];

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16) [4];

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р [3];

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 [18].

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Направленность программы - естественнонаучная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы.

Новизна рабочей программы заключается в том, что она отражает сведения о том, что экологические проблемы, стремительный ритм жизни, нерациональное питание оказывает пагубное влияние на состояние здоровья человека. Важное место отведено вопросам сохранения и укрепления здоровья человека, профилактике заболеваний, безопасного поведения в окружающей среде.

Актуальность программы:

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья населения – одна из наиболее актуальных проблем современности, показатель качества жизни.

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психически и физически, улучшать социально-экономические условия жизни.

Поэтому, необходимо своевременно готовить специалистов, для участия в поиске решения встающих перед человечеством проблем, привлекая внимание школьников к проблемам здоровья человека и их профилактике.

Педагогическая целесообразность образовательной программы “Человек и его здоровье” определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к здоровому образу жизни, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего здоровья.

Благодаря эколого-биологическому образованию и воспитанию у обучающихся формируется представление о влиянии окружающей среды на здоровье человека, стремление к здоровому образу жизни и понимание активной роли человека к природе – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключается в том, что особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, самостоятельной учебной работе, защите проектов. На практических занятиях обучающиеся самостоятельно анализируют состояние своего организма.

В структуру программы входят: 11 разделов. (*теория, практика*). Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Адресат программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Человек и его здоровье» рассчитана на учащихся 11-14 лет

Объем и срок освоения программы – данная программа рассчитана на 1 год обучения продолжительностью 136 часов.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности.

Состав группы – постоянный, не более 15 человек.

Режим занятий - 2 часа в неделю

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель данной программы: формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи программы:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья;
- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье, закрепление санитарно-гигиенических норм и правил направленные на укрепление своего здоровья, формирование умений применять эти правила в своей жизни и передавать накопленные знания другим.
- Формировать адекватное поведение, направленное на выздоровление в случае болезни, особенно хронической

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения программы у учащихся реализуется здоровье-сберегающее, этическое, эстетическое, трудовое, экологическое, гражданско-патриотическое, правовое воспитание, что способствует формированию гармоничной и всесторонне развитой личности. Предусматривается участие учащихся в акциях, конкурсах, выставках, научно-практических конференциях, сетевых проектах и т.п.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2 ч)

Что такое здоровье? От чего оно зависит? Здоровый образ жизни и его составляющие

Раздел 2. Познай самого себя (6 ч)

Знакомство с самим собой. Исследовательский проект «Ты и твоё здоровье» «От чего зависит здоровье человека».

Защита презентаций «Что можешь сделать для своего здоровья». Игра-путешествие по миру эмоций и чувств. Способны ли вы радоваться. Положительные и отрицательные эмоции. Личность. Память и мышление. Развиваем способности: воображение и творчество. Особенности характера и «сюрпризы» темперамента. Тип работоспособности. Взаимоотношения с окружающими. Можно ли избежать конфликтов. Оптимизм и пессимизм. Гимнастика для ума. Добро и зло среди людей. Спросите себя о самочувствии. Фрустрация и агрессия. Исследовательский проект «Секреты хорошего настроения». Урок-игра «Учимся слушать и понимать».

Практическая работа № 1 «Изучение свойств внимания и памяти»

Раздел 3. Происхождение человека (5 ч)

Место человека в системе живого мира. Гипотезы происхождения человека. Стадии эволюции человека. Первые представители рода НОМО. Появления человека разумного.

Раздел 4. Анатомия человека (11 ч)

История развития знаний о строении и функциях организма человека. Клеточное строение организма. Ткани и органы человека. Система органов. Координация и регуляция. Строение и значение нервной системы. Строение и функции спинного мозга. Анализаторы – органы чувств. Аппарат опоры и движения. Работа мышц. Внутренняя среда организма. Органы кровообращения. Работа сердца. Строение органов дыхания. Пищеварение. Пищевые продукты. Витамины и их роль в организме человека. Органы выделения. Кожа – барьер между организмом и внешней средой. Развитие человека и возрастные процессы. Высшая нервная деятельность.

Практическая работа № 2 Изучение тканей человека

Раздел 5. Я и мое здоровье (10 ч)

Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища. Правильное питание – залог здоровья. Исследовательский проект «Почему нужен завтрак?». Гигиена зрения. Упражнения для глаз. Гигиена слуха. Режим дня. Гигиена кожи. Уход за зубами. Типы темперамента. Личная гигиена больного. Сон и бодрствование. Определение типов работоспособности.

Простудные заболевания. Закаливание. Игровой проект «Суд идет. Кто отвечает за здоровье?». Защита презентаций «Мое здоровье – в моих руках».

Практическая работа № 3 Определение типа темперамента.

Раздел 6. Антропометрия (8 ч)

Типы телосложения. Наследственные пропорции тела человека. Защита презентаций «Развитие гибкости и равновесия». Правильная осанка человека – залог его красоты и здоровья. Индекс массы тела. Как посчитать идеальный вес. Окружность грудной клетки, талии и бедра. Оценка состояния физического развития. Кривая роста. Физиометрические измерения. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Частота сердечных сокращений (ЧСС). Артериальное давление (АД). Сила мышц кисти (кистевая динамометрия). Определение окончательной длины тела по росту родителей. Итоговое занятие «Твое здоровье в твоих руках».

Практическая работа № 4 «Определение ЧСС».

Раздел 7. Вредные привычки и их профилактика (5 ч)

Что такое вредные привычки? Алкоголизм. Вся правда о вреде курения. Наркомания. Компьютер в доме – польза или вред? Учись говорить – НЕТ! Как не попасть в зависимость?. СПИД – угроза здоровью! Защита презентаций «Новые «Мании» и проблемы».

Раздел 8. Окружающая среда и здоровье человека (8 ч)

Здоровье и образ жизни. История развития взаимоотношений человека с природой. Экологические факторы. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Расы. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Воздействие солнечных лучей на кожу. Шум и его влияние на здоровье. Здоровье человека в городской и сельской среде. Двигательный режим человека. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Биоритмы. Биологические часы. Внешнее воздействие на слух и органы равновесия. Закаливание. Горная болезнь. Утомление. Переутомление. Стресс. Защита рефератов «Факторы природы, влияющие на здоровье человека».

Раздел 9. Питание и здоровье человека (8 ч)

Что такое пища. Питательные вещества и продукты питания. Состав и значение основных компонентов пищи. Культура питания «Мусорная еда». Пищевые отравления и их предупреждение. Вредные примеси и их влияние на организм человека. Рациональное питание. Диета. Роль воды в организме. Питьевой режим. Гиповитаминозы и авитаминозы. Защита проектов «Здоровое меню». Защита презентаций «Правильное питание – залог здоровья». Урок - игра «Гигиена питания».

Раздел 10. Ранняя профилактика заболеваний (5 ч)

Понятие «Болезнь». Классификации болезней. Патологии сердечно системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Болезни органов дыхания и их причины. Профилактика заболеваний органов дыхания. Заболевания нервной системы. Профилактика заболеваний нервной системы. Болезни органов зрения и их профилактика. Нарушения слуха и ее профилактика. Заболевания опорно-двигательной системы. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Заболевания пищеварительной системы. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Заболевания мочевыделительной системы и их профилактика. Итоговое занятие «Береги здоровье смолоду!».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

№	Наименование раздела/темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Введение	2	2		
2.	Познай самого себя	6	5	1	Тестирование/Практическая работа
3.	Происхождение человека	5	4	1	Тестирование
4.	Анатомия человека	11	10	1	Тестирование/Практическая работа
5.	Я и мое здоровье	10	9	1	Тестирование/Практическая работа
6.	Антропометрия	8	7	1	Тестирование/Практическая работа
7	Вредные привычки и их профилактика	5	4	1	Тестирование
8.	Окружающая среда и здоровье человека	8	7	1	Тестирование
9.	Питание и здоровье человека	8	7	1	Тестирование
10.	Ранняя профилактика заболеваний	5	4	1	Тестирование
	Итого:	68	59	9	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Даты начала и окончания учебного года:

- Начала учебного года: 2 сентября 2024 года.

- Окончание учебного года: 26 мая 2025 года.

2. Продолжительность учебного года 34 недели

3. Начало и окончание занятий 15.30 – 16.15

4. Продолжительность занятия 45 мин., периодичность два раза в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны знать:

- Что изучат предмет «Человек и его здоровье»
- О взаимосвязи состояния окружающей среды и здоровья человека;
- Об экологических факторах, снижающих здоровье, и мерах позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- Критерии здорового образа жизни;
- Вредное влияние алкоголя, курения, наркотических веществ на организм человека.

Должны уметь:

- Распознавать изученные органы и системы органов на таблицах;
- Оценивать состояние своего организма;
- Прогнозировать возможные последствия несоблюдения гигиенических правил;
- Объяснить причины изменения самочувствия человека в различных ситуациях;
- Описывать здоровый образ жизни современного человека, находить идеал нравственно и физически здорового человека.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Технические средства обучения:

Персональный компьютер – рабочее место учителя

Столы для учащихся

Интерактивная доска

2. Учебно-практическое оборудование:

Модель сердца человека

Модель легких человека

Модель слухового аппарата человека

Модель толстого кишечника человека

Модели головного мозга

Модели глаз человека

Микроскопы

Микропрепараты биологические

Набор покровных и предметных стекол (препаровальные игла)

Поперечный разрез грудного отдела спинного мозга

Почки человека Клапаны сердца

Спинной мозг ребенка

Горизонтальный срез «Головной мозг человека»

Горизонтальный срез «Легкое с дыхательными путями»

Головной мозг фронтальный разрез

Биологические приборы для проведения опытов

Кюветы (лабораторный «поднос») Штативы лабораторные

Барельефный стенд: «Внутреннее строение человека»

3. **Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники;

Методическое обеспечение образовательной программы

Виды учебных занятий: передача знаний; закрепление полученных знаний; практические занятия.

Методы обучения:

словесные методы – беседа, лекция, инструктаж;

наглядные методы – демонстрация на занятиях различных схем, рельефных таблиц, моделей, микропрепаратов, тренажеров для оказания первой неотложной помощи, скелета человека, презентаций РР, мультимедийные учебные издания;

практические методы – практические и лабораторные работы.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая, парная

Формы организации учебного занятия – лекции, беседы, диспуты, игры, практические занятия, презентации, контроль знаний.

Педагогические технологии – технологии группового, дифференцированного, разноуровневого, проблемного обучения, коллективного взаимообучения, исследовательской деятельности.

Алгоритм учебного занятия – занятие включает в себя следующие этапы: актуализация и мотивация учебной деятельности, изучение нового материала, выполнение практической работы, обобщение изученного материала, контроль усвоения учебного материала, рефлексия.

Дидактические материалы – раздаточный материал (схемы, таблицы), педагогический рисунок, инструкционные и технологические карты.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В рамках программы предусмотрены текущее и итоговое тестирования по темам. Контроль знаний осуществляется в форме собеседования или тестирования после прохождения соответствующей темы, так же в виде выполнения практикума, интеллектуальных игр и т.п.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – материалы тестирования, фотоматериалы, видеозапись, аналитический материал.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов – открытое занятие, аналитическая справка, итоговый отчет, научно-практическая деятельность.

Методические материалы

1. Атлас зоологии /Хосе Тола, Ева Инфьеста. – Харьков.: Издательство «Ранок», 2005;
2. Все, что нужно знать об анатомии человека. – Харьков: «Веста», 2011;
3. Биология. Человек. 8 класс: учебн. для общеобразоват. учреждений / Н.И.Сонин, М.Р.Сапин. – 3-е изд., стереотип. – М.:Дрофа, 2010;
4. Биология. 8-11 классы. Человек и его здоровье. Подготовка в ЕГЭ и ГИА -9. Учебно-методическое пособие /А.А.Кириленко. – Изд. 2-е. – Ростов н/д: Легион, 2013;
5. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2009;
6. Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс. – М.: «5 за знания»; СПб.: ООО «Виктория плюс», 2006;
7. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт-сост. С.А.Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2009;
8. Человек: Анатомия, физиология, гигиена: Учеб. Для 8 кл. средн. Шк. /Под ред. В.Н.Загорской и др. – 18-е изд. – М.: Просвещение, 1988;
9. Психофизиологические основы здоровья. Прпрактикум. /Будук-оол Л.К. – Кызыл: издательство тывинского государственного университета. – 2011;
- 10.Общая биология: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.Б Захаров, Н.И.Сонин. – 7-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004;
- 11.Рабочие программы по биологии. 9-11 классы (по программам Н.И.Сонина, В.Б.Захарова; В.В.Пасечника; И.Н.Понаморевой) Авт-сост.: И.П.Чередниченко, М.В.Оданович. – 3-е изд., перераб., боп. – М.: Планета, 2011;
- 12.Формирование культуры здоровья. 7-8 классы /А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2013;
13. Экология. 6-11 классы: внеклассные мероприятия, исследовательская деятельность учащихся / сост. И.П. Чередниченко. – Волгоград: Учитель, 2011;

14. Экология. 10 (11) класс: учебн. для общеобразоват. учреждений / Е.А. Криксунов, В.В. Пасечник. – 15-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2011;
15. Экология. 10 (11) класс: тематическое планирование: методическое пособие / Е.А. Криксунов, В.В. Пасечник. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2002;
26. ЕГЭ 2015. Биология. Типовые тестовые задания / Г.С. Калинова, Т.В. Мазяркина. – М.: Издательство «Экзамен», 2015.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тест «Познай самого себя»

1. Соблюдаю ли я режим дня? *да — 3, нет — 7.*
2. Делаю ли я утреннюю зарядку? *да — 3, нет — 1.*
3. Предпочитаю ли я ходьбу услугам транспорта? *да — 3, нет — 1.*
4. С удовольствием ли я хожу на занятия физкультурой? *да — 3, нет — 1.*
5. Обливаюсь ли я холодной водой? *да — 3, нет — 7.*
6. Хожу ли я в спортивную секцию? *да — 3, нет — 1.*
7. Занимаюсь ли я физическим трудом? *да — 3, нет — 7.*
8. Покуриваю ли я? *да — 7, нет — 3.*
9. Могу ли я 15 раз отжаться от пола? *да — 3, нет — 1.*
10. Люблю ли я плавать? *да — 3, нет — 7.*

Ключ: 10—15 баллов — низкая ступень физического развития, 15—25 баллов — средняя ступень, 25—30 баллов — высокая ступень.

Тесты «Происхождение человека»

Ответьте на предложенные вопросы, выберите **один** правильный ответ

1. Расовые различия у людей сформировались под влиянием факторов
а) социальных б) антропогенных в) географических г) ограничивающих
2. Наличие у человека выроста слепой кишки - аппендикса - одно из доказательств
а) усложнения строения человека по сравнению с животными
б) его участия в углеводном обмене
в) его участия в обмене белков
г) родства человека и млекопитающих животных
3. На ранних этапах эволюции человека под контролем **биологических** факторов происходило формирование
а) особенностей его строения и жизнедеятельности б) членораздельной речи

- в) трудовой деятельности г) мышления, развитого сознания
4. Прямохождение у предков человека способствовало
- а) освобождению руки б) появлению речи в) развитию многокамерного сердца г) усилению обмена веществ
5. К древнейшим людям относят:
- а) кроманьонца б) австралопитека в) питекантропа г) неандертальца
6. Какое значение имело приобретение людьми негроидной расы темного цвета кожи?
- а) усиление обмена веществ
 б) приспособление к жизни в морском климате
 в) предохранение от воздействия ультрафиолетовых лучей
 г) улучшение дыхательной функции кожи
7. Наличие жаберных отверстий у зародыша человека на ранней стадии развития свидетельствует о
- а) о возникновении мутаций в) о нарушении развития плода в организме
 б) о проявлении атавизма г) о происхождении человека от животных
8. У человека имеются признаки, связанные с прямохождением. Назовите один из таких признаков.
- а) сводчатая стопа б) сросшиеся крестцовые позвонки в) хорошо развитые ключицы г) небольшие надбровные дуги
 д) широко отставленный палец руки
9. Социальные факторы эволюции сыграли решающую роль в формировании у человека
- а) уплощенной грудной клетки б) прямохождения в) членораздельной речи г) S-образных изгибов позвоночника
10. К виду *Homo sapiens* (Человек разумный) относят:
- а) австралопитеков б) питекантропов в) синантропов г) никого из перечисленных

Ответы на тестовую часть работы:

- | | |
|------------------|-------|
| 1 вариант | 6. В |
| 1. В | 7. Г |
| 2. Г | 8. А |
| 3. А | 9. В |
| 4. А | 10. Г |
| 5. В | |

Тесты «Анатомия человека»

1. Где располагается желтый костный мозг?

- а) во всех костях и их частях б) в диафизах трубчатых костей в) в эпифизах трубчатых костей

г) в ячейках губчатого вещества коротких костей.

2. В каких частях костей преобладает компактное вещество

а) в диафизах б) в эпифизах в) в апофизах г) в метафизах

3. Сколько позвонков составляет шейный отдел позвоночника

а) 5 б) 6 в) 7 г) 8

4. Укажите поверхностную мышцу спины

А) многораздельные мышцы Б) подвздошно-реберная мышца В) остистая мышца Г) трапецевидная мышца

5. На каких костях прикрепляется малая грудная мышца

А) гребень большого бугорка плечевой кости Б) гребень малого бугорка плечевой кости

В) клювовидный отросток лопатки Г) малый бугорок плечевой кости

6. Что расположено внутри зуба?

а) полость зуба, заполненная сосудами и нервами

б) полость зуба, заполненная соединительной тканью

в) полость зуба, заполненная соединительной тканью, сосудами и нервами

г) зубной цемент

7. Какая формула молочных зубов?

а) 2, 1, 2, 3 б) 2, 1, 0, 2 в) 2, 1, 1, 2 г) 1, 1, 2, 2

8. Какие хрящи относятся к непарным хрящам гортани

а) щитовидные, перстневидные, надгортанные б) черпаловидные, рожковидные, клиновидные

в) щитовидные, рожковидные, клиновидные г) щитовидные, черпаловидные, рожковидные

9. Где располагается гортань?

а) впереди глотки от 4 до 6 -7 шейного позвонка

б) впереди глотки от 3 до 5 шейного позвонка

в) впереди пищевода от 5 шейного до 1 грудного позвонка

г) впереди пищевода от 4 до 6-7 шейного позвонка.

10. Малый круг кровообращения заканчивается

а) двумя легочными артериями

б) четырьмя легочными артериями

в) двумя легочными венами

г) четырьмя легочными венами

ТЕСТ по теме: «Я и мое здоровье!»

1. Здоровый образ жизни это:

А) отказ от вредных привычек;

Б) состояние физического, психологического и социального благополучия

В) развитие физических качеств;

7. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

А) прохладный душ;

Г) поддержание высокой работоспособности.

2.С чего начинается здоровое утро:

А) с плотного и жирного завтрака

Б) сон до самого обеда

В) зарядка и утрення гимнастика

3. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

А) малая двигательная активность, психологические стрессы;

Б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

В) все перечисленное

4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;

Б) развитию выносливости;

В) повышению артериального давления;

Г) все перечисленное

5. Физическая работоспособность – это:

А) способность человека быстро выполнять работу;

Б) способность выполнять большой объем работы.

В) способность выполнять разные виды работ;

Г) способность к быстрому восстановлению после работы;

Б) прогулка под дождем;

В) обливание водой;

Г) питье холодной воды;

Д) солнечные ванны;

Е) держание ног в тазу с горячей водой;

Ж) выполнение физических упражнений.

8. С чего следует начинать закаливающие процедуры:

А) с растирания тела полотенцем

Б) с обливания прохладной водой;

В) с обливания холодной водой;

Г) с обливания водой, имеющей температуру тела;

9. Избыточный вес:

А) укрепляет опорно-двигательный аппарат;

Б) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

В) активизирует обмен веществ;

Г) тренирует сердечно-сосудистую систему

10. Назовите основные причины лишнего веса:

А) пропуск уроков физической культуры;

Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;

В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

Г) 1 августа.

6. Основу двигательного режима составляют:

- А) способы поддержания физической работоспособности;
- Б) развитие физических способностей;
- В) физические упражнения и занятия спортом;
- Г) развитие двигательных умений и навыков.

Ответы к тесту по теме: «Я и мое здоровье!»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
б	в	б	а	б	в	а,в,д	г	б	б

Антропометрия (тесты)

Ф.И. ребёнка _____

Год рождения (полных лет) _____

Дата заполнения _____

Показатели	Результаты исследования
Рост (см) от верхушечной точки на голове до пола. Ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на полу, прямо, соединив пятки.	
Вес (кг)	
Окружность головы (см)	
Окружность грудной клетки (см)	

<p>Мальчики: Сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии.</p> <p>Девочки: по верхнему краю грудных желез.</p> <p>При измерении ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксируется показатель в спокойном состоянии. 2. Фиксируется показатель при глубоком вдохе 3. Фиксируется показатель в момент полного выдоха. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
<p>Оценка состояния осанки</p> <p>При обследовании ребенок стоит в естественной позе, слегка расслабив мышцы верхних конечностей и туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При <u>осмотре спереди</u> определяется положение головы (правильное, наклон в сторону или вперед), контуры и уровень плеч (симметричны, развернутые, сведенные). 2. При <u>осмотре сбоку грудной клетки</u> отмечается ее форма, симметричность (нормальная, цилиндрическая, бочкообразная, плоская, впалая, узкая, «куриная», асимметричная). 3. При <u>осмотре сзади</u> обращается внимание на положение плеч и лопаток (асимметрия надплечий, различное стояние углов лопаток). 4. Форма спины. Нормальная, с естественными изгибами позвоночника. При сглаживании естественных изгибов позвоночника спина называется плоской. Значительно отстающие лопатки характеризуются как крыловидные. При равномерном увеличении изгиба позвоночника назад от шеи до поясницы спину называют круглой. 	норма	отклонения
<p>Форма ног</p> <p>отмечается как нормальная, когда внутренние поверхности коленей и пяток при стойке прямо соприкасаются. Если при сомкнутых пятках и носках колени не сходятся, то ноги называются О-образными; если колени сходятся, а пятки нет, то Х-образными.</p>		
<p>Форма стопы</p> <p>Обрисовать стопу ребёнка (на обратной стороне листа)</p>		

Тесты «Вредные привычки»

1. Что в настоящее время происходит с заболеваемостью и смертностью людей от неинфекционных заболеваний?

1. Они растут
2. Они понижаются
3. Они остаются на том же уровне

2. Что из перечисленного относится к инфекционным заболеваниям?

1. СПИД
2. Злокачественные образования
3. Болезни системы кровообращения

3. Какое количество смертей в России наступает от неинфекционных заболеваний?

1. 60%
2. 80%
3. 40%

4. Что является главным индикатором здоровья населения по определению ВОЗ?

1. Продолжительность жизни
2. Частота обращения за медицинской помощью
3. Средний возраст граждан

5. В какой стране самая высокая продолжительность жизни?

1. Россия
2. Канада
3. Япония

6. Что является основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний?

1. Здоровый образ жизни
2. Нездоровый образ жизни
3. Наследственность

7. На какое количество лет сокращает жизнь курение?

1. 5
2. 8
3. Не сокращает

8. Какой процент среди других факторов, влияющих на здоровье составляет наследственность?

1. 50%
2. 20%
3. 10%

9. Какой процент среди других факторов, влияющих на здоровье, составляет здоровый образ жизни?

1. 50%
2. 20%
3. 10%

10. Как называется состояние напряжения, возникающее как ответная реакция на внешние воздействия?

1. Усталость

2. Депрессия
3. Стресс

ОТВЕТЫ

1.1-1 2.2-1 3.3-2 4.4-1 5.5-3 6.6-2 7.7-2 8.8-2 9.9-1 10.10-3

Тест «Среда обитания и человек»

1. В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:

- а. физическое, нравственное, моральное
- б. соматическое, физическое
- в. физическое, соматическое, психическое, нравственное

2. Окружающая среда влияет на здоровье человека

- а. на 40%
- б. на 20 %
- в. на 10%

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному атмосферному влиянию внешней среды

- а. тренировка
- б. закаливание
- в. адаптация

4. При рациональном питании соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять

- а. 1:2:4
- б. 1:1:4
- в. 2:3:5

5. К биологическим негативным факторам относятся :

- а. вирусы, бактерии, шум, водоросли
- б. паразиты, вирусы, бактерии, грибковые инфекции
- в. бактерии, микроорганизмы, муравьиная кислота

6. При миграции населения может увеличиваться влияние следующих негативных факторов:

- а. физические
- б. химические
- в. биологические

7. Источником радиоактивного излучения могут быть:

- а. почва, флюорография, космическое излучение
- б. электроприборы, радиопередатчики, линии электропередач
- в. флюорография, электропроводка, электроприборы,

8. Выберите правильное выражение

- а. соблюдение режима дня не влияет на сохранение здоровья
- б. рациональное питание подростков должно обязательно включать потребление витаминов и незаменимых аминокислот.
- в. физически тренированный человек может снять эмоциональное напряжение с помощью вредных привычек

9. Выберите НЕ правильное выражение

- а. закаливание повышает устойчивость организма к негативным факторам
- б. уровень шума в 40 дБ не является опасным для здоровья человека
- в. экологические факторы влияют на здоровье человека на 50 %

10. Найдите соответствие между группой негативных факторов и примерами

- | | |
|------------------|--------------------------|
| а. физические | 1. вибрация |
| б. химические | 2. ядохимикаты |
| в. биологические | 3. электромагнитные поля |
| | 4. громкий звук |
| | 5. педикулез |
| | 6. растворитель |

Тесты «Питание и здоровье человека»

• **1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?**

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

• **2. ВЫ ЗАВТРАКАЕТЕ:**

- а) каждое утро;
- б) один-два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

• **3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАШ ЗАВТРАК?**

- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

• **4. ЧАСТО ЛИ ВЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТЕ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?**

- а) никогда;
- б) один-два раза;
- в) три раза и больше.

• **5. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?**

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз.

• **6. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?**

- а) раз в неделю;

- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.
- **7. ВЫ ЛЮБИТЕ ХЛЕБ С МАСЛОМ?**
- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
- в) очень люблю и балую себя почти каждый день.
- **8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ЕДИТЕ РЫБУ?**
- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) один раз и реже.
- **9. КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?**
- а) раз в день;
- б) два раза в день;
- в) три раза и более.
- **10. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРИГОТОВЛЕНИЮ МЯСНОГО БЛЮДА, ВЫ:**
- а) убираете весь жир;
- б) убираете часть жира;
- в) оставляете весь жир.
- **11. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?**
- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.
- **12. ВАША СРЕДНЯЯ ДНЕВНАЯ ДОЗА СПИРТНОГО?**
- а) бокал красного вина;
- б) одна-две рюмки крепких напитков;
- в) более 4-х рюмок крепкого спиртного.

Подведем итоги. Отложите ручки, подсчитайте количество баллов. **Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.**

- Кто набрал **от 21 до 24 очка**, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.
- **16-20 очков.** Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.
- **12-15 очков.** Пересмотрите свое отношение к питанию.
- **0-11 очков.** То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.

Тесты «Профилактика заболеваний»

1. Назовите признаки факторов риска неинфекционных заболеваний в соответствии с критериями Эванса:

- а) распределение факторов риска среди населения соразмерно с распределением заболеваний;
- б) заболеваемость у лиц с факторами риска достоверно выше, чем у лиц не имеющих факторы риска;
- в) воздействие факторов риска предшествует заболеванию;
- г) снижение или прекращение воздействия фактора риска приводит к снижению заболеваемости;
- д) все выше перечисленное.

2. Медицинскими характеристиками здоровья населения являются:

- а) инвалидность;
- б) физическое развитие;
- в) медико-демографические данные;
- г) все выше перечисленное.

3. Социальными характеристиками здоровья населения являются:

- а) санитарно-гигиенические характеристики;
- б) образ жизни;
- в) показатели социально-экономического развития страны;
- г) группы здоровья.

4. «Первичным» звеном в системе профилактики являются:

- а) врачи центра медицинской профилактики;
- б) участковые ЛПУ;
- в) участковые медицинские сестры ЛПУ и фельдшера ФАПов;
- г) врачи Роспотребнадзора.

5. Вторичная профилактика – это:

- а) предупреждение воздействия факторов риска развития заболеваний;
- б) предупреждение клинического проявления заболевания;
- в) предупреждение возникновения инвалидности;
- г) распространение печатной продукции медицинского содержания.

6. Задачами третичной профилактики (реабилитации) являются:

- а) профилактики нарушений функционального состояния органов и систем;
- б) ускорение течения процессов регенерации поврежденных органов и тканей;
- в) стимуляция восстановления нарушенных функций;
- г) обеспечение оптимального уровня реадaptации больного в социальной среде;
- д) все выше перечисленное.

7. Укажите медицинский документ, который содержит информацию о динамике выявленных факторов риска неинфекционных заболеваний у пациентов ЛПУ:

- а) вкладыш регистрации факторов риска в медицинской карте амбулаторного больного;
- б) единый талон амбулаторного пациента, ф025-8/у-95;
- в) карта учета диспансеризации, ф 131/у-86;
- г) контрольная карта диспансерного наблюдения, ф.№030/у.

8. Показателями эффективности и качества проведения диспансеризации могут быть:

- а) показатель частоты обострения, системность наблюдения;
- б) показатель частоты проведения лечебно-профилактических мероприятий;
- в) переход больных, находящихся на ДН, из одной группы наблюдения в другую;
- г) среднее число дней госпитализации диспансеризуемых.

9. Назовите, в какой модели измерения, количественно наиболее адекватно может быть охарактеризовано здоровье человека:

- а) мономерной модели здоровья;
- б) с учетом активности, пассивности, физического, психического здоровья и свободы жизни;
- в) двумерной модели здоровья; г) трехмерной модели здоровья.

10. Тренирующим эффектом для сосудистой и дыхательной систем обладает физическая активность:

- а) продолжительностью 30 и более минут 5 раз в неделю;
- б) продолжительностью 20 и более минут 1-2 раза в неделю;
- в) продолжительностью 10 и минут 3 раз в неделю;
- г) независимо от продолжительности 4 раза в неделю.

Правильные ответы: 1) д; 2) г; 3) а,б,в; 4) в; 5) б; 6) д; 7) а; 8) а,б,в; 9) а,г; 10) а;

Тест «Познай самого себя»

- 1. Соблюдаю ли я режим дня? *да — 3, нет — 7.*
- 2. Делаю ли я утреннюю зарядку? *да — 3, нет — 1.*
- 3. Предпочитаю ли я ходьбу услугам транспорта? *да — 3, нет — 1.*
- 4. С удовольствием ли я хожу на занятия физкультурой? *да — 3, нет — 1.*
- 5. Обливаюсь ли я холодной водой? *да — 3, нет — 7.*
- 6. Хожу ли я в спортивную секцию? *да — 3, нет — 1.*
- 7. Занимаюсь ли я физическим трудом? *да — 3, нет — 7.*
- 8. Покуриваю ли я? *да — 7, нет — 3.*
- 9. Могу ли я 15 раз отжаться от пола? *да — 3, нет — 1.*
- 10. Люблю ли я плавать? *да — 3, нет — 7.*

Ключ:

10—15 баллов - низкая ступень физического развития, 15—25 баллов - средняя ступень, 25—30 баллов - высокая ступень.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582817

Владелец Искра Игорь Иванович

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025