

Утверждено:
Директор

(приказ № 282 от «02» сентября 2024 г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровье человека в разные исторические эпохи»
для 5-6 классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Грудий Татьяна Николаевна
учитель истории и обществознания

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа носит интегрированный характер: связь естественно-научных и общественных дисциплин.

Уровень освоения программы – базовый.

«Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил; не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» - утверждал В.А. Сухомлинский

Актуальность и особенность программы.

В последние годы здоровьесберегающие идеи активно проникают в систему образования. В разработке новой стратегии здоровья человека предусмотрено смещение акцента с лечебной медицины на профилактическое направление, включающее в себя активное воспитание человека в здоровьесберегающем режиме.

Необходимость разработки программы **«Здоровье человека в разные исторические эпохи»** продиктована важностью комплексного здоровьесберегающего компонента в образовании и воспитания детей для формирования здоровой гармонично развитой личности, способной к продуктивному и творческому труду.

Программа должна обеспечить активную жизненную позицию учащихся в вопросах формирования, сохранения, укрепления своего как физического, так и психического здоровья.

«Здоровье (человека) – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков»¹

Термин **«общественное здоровье»** упоминается в новой редакции статьи 72 Конституции РФ²

Человек – член общества, а значит его здоровье является составной частью **общественного здоровья** – это такое состояние, качество общества, которое обеспечивает условия для образа жизни людей, не обремененных заболеваниями, физическими и психическими расстройствами, то есть такое состояние, когда обеспечивается формирование здорового образа жизни, поэтому общественное здоровье, его различные концепции и дефиниции широко используются практиками из разных профессиональных областей.

Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности. Именно образовательные учреждения призваны вооружить ребенка индивидуальными способами ведения комплексного здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Учитывая фактор, что современный учебный процесс направлен не только на достижение результатов в области предметных знаний, но и на личностный рост ребенка, программа внеурочной деятельности **«Здоровье человека в разные исторические эпохи»** поможет уменьшить школьные факторы риска: школьные страхи, учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, так как является комплексной программой по формированию **культуры здоровья** обучающихся и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление как физического, так и психического здоровья, а также формированию морально-нравственных установок и будет способствовать раскрытию внутреннего потенциала каждого ученика, развитие и поддержание его таланта.

Педагогическая целесообразность Программы.

Программа внеурочной деятельности **«Здоровье человека в разные исторические эпохи»** может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся вести здоровый образ жизни, сохранить как физическое, так и психическое и моральное здоровье, как условие социального благополучия и успешности человека.

Содержание программы определяется с учетом возрастных особенностей обучающихся и их интересов, а также с учетом психолого-педагогических закономерностей обучения и формирования естественнонаучных и основных общественных знаний, и видов познавательной деятельности.

¹ Преамбула к Уставу Всемирной организации здравоохранения.

² Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (в ред. от 14.03.2020).

Отличительные особенности Программы.

Программа имеет интегрированный характер и направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Цель и задачи Программы

Цель: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения

Задачи:

- ✓ формирование у школьников ценности здоровья и здорового образа жизни;
- ✓ организация просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на изменение их ценностных установок по отношению к здоровью и здоровому образу жизни;
- ✓ обеспечение самоуважения учеников, способствующего полной реализации их физического, психологического и социального потенциала;
- ✓ развитие познавательной активности, творческих способностей учащихся;
- ✓ формирование ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых компетенций, а также компетенций личностного самосовершенствования.

Цель и задачи обусловлены тем, что современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся;
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс **«Здоровье человека в разные исторические эпохи»**. Существенное место в организации курса внеурочной деятельности **«Здоровье человека в разные исторические эпохи»** должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Формы организации занятий:

- ✓ лекция (педагога; специалиста – медика, психолога), в том числе с презентационным или видео сопровождением;
- ✓ викторина;
- ✓ ролевая игра;
- ✓ защита проекта;
- ✓ творческий зачет;
- ✓ экскурсия, в том числе виртуальная;
- ✓ видео-уроки.

Формы организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная.

Содержание программы предполагает разнообразные виды деятельности обучающихся: беседы, дискуссии, практические работы, проектные работы как результат обучения и освоенности материала программы с использованием различных источников информации.

Групповая (беседа эвристическая, защита проектов, практическое занятие, лекция, открытое занятие, презентация).

Индивидуальная (наблюдение, отработка навыков решения практических задач).

Лекционно-семинарская форма проведения учебных занятий позволяет расширить и углубить знания учащихся о здоровьесберегающих факторах, которые включают в себя как физическое, так и психическое,

психологическое и моральное здоровье.

Семинары способствуют повышению уровня самостоятельности обучающихся в усвоении материала и при работе с дополнительными источниками информации.

Практические занятия способствуют формированию специальных умений и навыков практического применения знаний о принятых в обществе нормах отношения к здоровью, к культуре.

Создание проектных работ по отдельным темам Программы позволяют развить творческие способности, сформировать у обучающихся умения самостоятельно приобретать знания.

Интеграция: программой используются знания учащихся по биологии, химии, экологии, ОБЖ, обществознанию, а также дает первичные знания по психологии, этике, эстетике и морали.

Итогом усвоения программы является защита проекта.

Режим занятий: группами учащихся по 6-9 человек 1 раз в неделю по одному академическому часу.

Срок реализации Программы - 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 34 часа по 17 часов для каждой группы класса (2 группы в классе) уч-ся 6-7 классов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности **«Здоровье человека в разные исторические эпохи»**. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере формирования культуры здоровья, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности **«Здоровье человека в разные исторические эпохи»**. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных

особенностей физического развития.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса *«Здоровье человека в разные исторические эпохи»*, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы;
- проводить самооценку и взаимооценку;
- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий *«Здорово быть здоровым»* для учащихся основной школы. Пособие обеспечивает реализацию содержания курса внеурочной деятельности *«Здоровье человека в разные исторические эпохи»*, включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практико-ориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия, имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

В процессе выполнения практических заданий, учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности курса *«Здоровье человека в разные исторические эпохи»* отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности
«Здоровье человека в разные исторические эпохи»

Тема 1. Человек – творец себя и своего здоровья

История становления экологии человека как комплексной науки. Понятие здоровья. Составляющие понятия «здоровье». Отношение людей к здоровью в разные исторические эпохи. Культ здоровья в современном обществе. Пословицы и поговорки о здоровье. Афоризмы о здоровье и здоровом образе жизни. Загадки обо всем, что укрепляет здоровье человека.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 2. Здоровье человека и история.

Проблема здорового образа жизни на протяжении всей человеческой истории. Представление о здоровье в Древнем мире. Представление о здоровье в Средневековье. Представление о здоровье в Новое и Новейшее время.

Тема 3. Здоровье наших предков

Как наши предки заботились о своем здоровье? Как устраивали быт с точки зрения благоприятного воздействия на организм? Где построить дом? Здоровье и наш дом. Деревья и здоровье человека. Одежда и здоровье человека. Посуда и здоровье. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты есть!...

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Здоровье и Я.

Три правила красоты. Эмоции. Как управлять эмоциями. Спешите делать добро (*как помочь людям*). Темперамент человека, его влияние на здоровье.

Виды деятельности: беседа, практико-ориентированные занятия, решение ситуативных задач, тестирование, арт-технологии.

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Здоровый школьник – здоровое общество»

Группа 1.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Увеличение количество часов допустимо в пользу практико-ориентированных занятий.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов (теория/ практика)</i>	<i>Дата (по плану)</i>
Человек – творец себя и своего здоровья (4 часа)			
1	Вводное занятие. Экология человека – комплексная наука.	1	сентябрь.
2	Здоровье человека: история и современность	1	сентябрь
3	Мудрость веков о здоровье	1	сентябрь.
4	Проект № 1. Составление иллюстрированного тематического буклета: <i>«Человек – природа» (внешние факторы и резервы здоровья)</i>	1	сентябрь.
Здоровье человека и история (5 часов)			
5	Здоровье человека и Античность.	1	октябрь
6	Здоровье человека и Средневековье <i>(болезни, изменившие мир)</i> .	1	октябрь
7	Здоровье человека и Новое время <i>(на Восток за едой...)</i> .	1	октябрь
8	Здоровье человека и Древняя Русь <i>(здоровье и четыре стихии)</i>	1	октябрь
9	Проект № 2. Составление иллюстрированного тематического буклета: <i>«Здоровье. Уроки истории» (ограниченные ресурсы природы и растущие потребности)</i>	1	ноябрь
Здоровье наших предков (5 часов)			
10	Где построить дом? Здоровье и наш дом.	1	ноябрь
11	Деревья и здоровье человека.	1	ноябрь
12	Одежда и здоровье человека. Посуда и здоровье	1	ноябрь
13	Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты есть!...	1	ноябрь
14	Проект № 3. Проведение пресс-конференции: <i>«Жили-были наши предки»</i>	1	декабрь
Здоровье и Я (3 часа)			
15	Мои эмоции. Как ими управлять.	1	декабрь
16	Мой темперамент, мой характер, его влияние на здоровье.	1	декабрь
17	Проект № 4. Составление иллюстрированного тематического буклета: <i>«Мое внутреннее Я и здоровье» (почему мы бодем)</i>		декабрь

**Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровый школьник – здоровое общество»
Группа 2.**

Распределение часов носит рекомендательный характер. Увеличение количество часов допустимо в пользу практико-ориентированных занятий.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов (теория/ практика)</i>	<i>Дата (по плану)</i>
Человек – творец себя и своего здоровья (4 часа)			
1	Вводное занятие. Экология человека – комплексная наука.	1	сентябрь.
2	Здоровье человека: история и современность	1	сентябрь
3	Мудрость веков о здоровье	1	сентябрь.
4	Проект № 1. Составление иллюстрированного тематического буклета: <i>«Человек – природа» (внешние факторы и резервы здоровья)</i>	1	сентябрь.
Здоровье человека и история (5 часов)			
5	Здоровье человека и Античность.	1	октябрь
6	Здоровье человека и Средневековье <i>(болезни, изменившие мир)</i> .	1	октябрь
7	Здоровье человека и Новое время <i>(на Восток за едой...)</i> .	1	октябрь
8	Здоровье человека и Древняя Русь <i>(здоровье и четыре стихии)</i>	1	октябрь
9	Проект № 2. Составление иллюстрированного тематического буклета: <i>«Здоровье. Уроки истории» (ограниченные ресурсы природы и растущие потребности)</i>	1	ноябрь
Здоровье наших предков (5 часов)			
10	Где построить дом? Здоровье и наш дом.	1	ноябрь
11	Деревья и здоровье человека.	1	ноябрь
12	Одежда и здоровье человека. Посуда и здоровье	1	ноябрь
13	Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты есть!...	1	ноябрь
14	Проект № 3. Проведение пресс-конференции: <i>«Жили-были наши предки»</i>	1	декабрь
Здоровье и Я (3 часа)			
15	Мои эмоции. Как ими управлять.	1	декабрь
16	Мой темперамент, мой характер, его влияние на здоровье.	1	декабрь
17	Проект № 4. Составление иллюстрированного тематического буклета: <i>«Мое внутреннее Я и здоровье» (почему мы бодем)</i>		декабрь

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о полезных и вредных продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится/получит возможность научиться:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- строить речевые высказывания в устной форме;
- осуществлять поиск и выделять конкретную информацию;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится/получит возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные и вредные продукты”;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится/получит возможность научиться:

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы, для организации собственной деятельности.
- В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М.: Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Абдрахманов Р.Р., Виценовская Т.В. Сказка о тебе и других. – М., Научно-методический центр, 2017
4. Брехман, И.И. Валеология наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман - М.: Физкультура и спорт, 1990. - С. 2018.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ И ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практическая работа «Определение хронотипа человека»

Задание 1. Определение типа суточной работоспособности по тесту Остберга.

Цель: научить ребят определять тип суточной работоспособности с помощью теста Остберга.

Оборудование: опросник Остберга, тетради, ручки.

Инструкция: ответьте на вопросы и обработайте самостоятельно тест с помощью ключа.

Тест Остберга

1. Трудно ли Вам вставать рано утром?
 - а) да, почти всегда;
 - б) иногда;
 - в) редко;
 - г) крайне редко.

2. Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время Вы бы ложились спать:
 - а) после 1 часа ночи;
 - б) с 23.00 до 1.00
 - в) с 22.00 до 23.00
 - г) до 22.00

3. Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?
 - а) плотный;
 - б) менее плотный;
 - в) можете ограничиться вареным яйцом или бутербродом;
 - г) достаточно чашки чая или кофе.

4. Если Вы вспомните Ваши последние размовки на работе (в школе) или дома, в какое время они преимущественно происходили?
 - а) в первой половине дня;
 - б) во второй половине дня.

5. От чего Вы могли бы отказаться с большей легкостью?
 - а) от утреннего чая или кофе;
 - б) от вечернего чая.

6. Насколько точно Вы можете оценить промежуток времени, равный одной минуте?
 - а) меньше минуты;
 - б) ровно или больше минуты.

7. Насколько легко нарушаются Ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время отпуска (каникул)?
 - а) очень легко;
 - б) достаточно легко;
 - в) трудно;
 - г) остаются без изменений.

8. Если рано утром предстоят важные дела, насколько времени раньше Вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?
 - а) более чем на 2 часа;
 - б) на час-два раньше;
 - в) меньше, чем на час;
 - г) как обычно.

Анализ теста

Утренний тип – «жаворонки» - 7-8 баллов.

Промежуточный тип - «голуби» - 8-13 баллов.

Вечерний тип работоспособности – «совы» - более 14 баллов.

Ключ теста Остберга

№	А	Б	В	Г
1.	3 балла	2 балла	1 балл	0 баллов
2.	3	2	1	0
3.	3	2	1	0
4.	1	0		
5.	2	0		
6.	0	2		
7.	0	1	2	3
8.	3	2	1	0

Задание 2. Определение суточного хронотипа человека по тесту Хильдербранта

Цель: научить учащихся определять хронотип по соотношению показателей частоты сердечных сокращений и дыхания

Оборудование: секундомер, калькулятор

Ход работы:

1. У здорового испытуемого в условиях основного обмена, т.е. в утренние часы до завтрака при температурном и психическом комфорте в положении сидя определяются за 1 минуту частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД)

2. Показатель ЧСС делят на показатель ЧД с точностью до 0,1

ЧСС: ЧД = ___ : ___ = _____

3. Оценка результата: Если полученный параметр соответствует 4,0 – 5,0, испытуемого относят к «аритмикам»; если он превышает 5,0 – к «жаворонкам»; если он меньше 4,0 – к «совам».

4. Для более точного определения типа исследования следует выполнять в течении нескольких дней подряд: 1 проба ___; 2 проба ___; 3 проба ___.

5. Сделайте вывод о типе суточных ритмов.

Практическая работа «Определение уровня здорового образа жизни»

Ход работы.

Задание №1: Необходимо выбрать подходящий ответ из предложенных и поставить баллы. Не надо стремиться набрать максимальное значение, ведь вам неизвестно, какой результат оптимален. Отвечайте честно.

1. Как часто ты моешь руки:
 - а) около 10 раз в день и более - 0 баллов;
 - б) только перед едой и после туалета – 5 баллов;
 - в) когда сильно в чем-то испачкаю – 20 баллов.
2. Сколько раз в день ты чистишь зубы:
 - а) два раза: утром и вечером – 0 баллов;
 - б) один раз в день – 5 баллов;
 - в) вообще не чищу - 15 баллов.
3. Как часто ты моешь ноги:
 - а) каждый вечер перед сном – 0 баллов;
 - б) когда заставит мама – 10 баллов;
 - в) только когда купаюсь целиком – 20 баллов.
4. Как часто ты делаешь зарядку:
 - а) ежедневно – 0 баллов;
 - б) иногда – 15 баллов;
 - в) никогда – 25 баллов.
5. Как часто ты болеешь простудой:
 - а) один раз в два года – 0 баллов;
 - б) два раза в год – 5 баллов;
 - в) несколько раз год – 15 баллов.

6. Как часто ты ешь сладости:
- а) по праздникам и воскресеньям – 0 баллов;
 - б) почти каждый день – 20 баллов;
 - в) когда и сколько захочу – 30 баллов.
7. Как часто ты плачешь?
- а) не могу вспомнить, когда это было в последний раз - 0 баллов;
 - б) иногда – 15 баллов;
 - в) часто – 25 баллов.
8. От чего ты плачешь:
- а) от боли – 0 баллов;
 - б) от обиды – 10 баллов;
 - в) от злости – 20 баллов.
9. Сколько ты гуляешь:
- а) каждый день 1,5 – 2 часа – 0 баллов;
 - б) каждый день около часа – 10 баллов;
 - в) иногда – 20 баллов.
10. Когда ты ложишься спать:
- а) около 22.00. – 0 баллов;
 - б) после 22.00. – 10 баллов;
 - в) после 24.00. – 35 баллов.
11. Сколько времени ты проводишь у телевизора и компьютера:
- а) не более 1,5 часов в день – 0 баллов;
 - б) два часа – 10 баллов;
 - в) смотрю по телевизору все, что нравится и сколько хочется, т.е. более 4 часов – 30 баллов.
12. Сколько времени ты тратишь на выполнение домашнего задания:
- а) около 1,5 часов в день;
 - б) два часа – 10 баллов;
 - в) больше трех часов в день – 50 баллов.
13. Можешь ли ты взбежать на пятый этаж:
- а) с легкостью – 0 баллов;
 - б) под конец устаю – 15 баллов;
 - в) с трудом и одышкой – 25 баллов;
 - г) не могу – 35 баллов.
14. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок:
- а) да – 0 баллов;
 - б) нет – 15 баллов.

Результаты:

0-70 баллов: ты в полном порядке.

70 - 110 баллов: у тебя появились вредные для здоровья привычки, например, поздно ложиться спать, есть много сладостей и проводить за компьютером или телевизором целый день.

От 110 баллов и выше: можешь даже не считать. КАК? ТЫ ЕЩЕ НЕ РАЗВАЛИЛСЯ? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И РАБОТЫ В ГРУППАХ

Задача № 1

Известно, что в южных странах - тропиках и субтропиках - национальные блюда чрезвычайно сдобрены острыми специями, продукты обычно жарят в масле. В умеренных широтах, напротив, потребляют более «спокойные», по сравнению с южными, блюда. Для людей умеренного пояса южные кушанья слишком остры и жирны. Предположите несколько объяснений этого.

Ответ: острая приправа предохраняет пищу от проникновения и размножения болезнетворных микроорганизмов. Это очень важно в условиях жаркого климата. Кроме того, при высоких температурах наблюдается снижение аппетита у человека, а острые приправы стимулируют выработку желудочного сока, и, следовательно, появление аппетита.

Задача № 2

Известны случаи, когда человек в минуты опасности при встрече с волком, быком, злой собакой за считанные секунды может забраться на дерево, перепрыгнуть забор и др., хотя раньше это ему было не под силу. Как объяснить это явление?

Ответ. В состоянии стрессовой реакции у человека происходит выброс гормона адреналина в кровяное русло. Гормон активизирует деятельность мышечной системы, и человек способен совершать такие действия, которые в обычных условиях были невозможны. Адреналин – это гормон коры надпочечников, вызывает активизацию симпатической нервной системы человека: учащение сердцебиения, расширение зрачков, увеличение скорости кровотока, повышение артериального давления, прилив крови к головному мозгу и мышечной системе. В состоянии стресса у человека повышается скорость принятия решений.

Задача № 3

При больших потерях крови человек сильно бледнеет, учащенно дышит, ему хочется пить. Какими реакциями организма обусловлены эти симптомы?

Ответ. Большие потери крови приводят к уменьшению числа эритроцитов, ухудшению снабжения организма кислородом, к потере жидкости, что обуславливает появление жажды, а также увеличивает частоту дыхания. Снижение кровяного давления приводит к учащению сердцебиения, сокращению просветов сосудов кожи, что обуславливает бледность кожных покровов. Общая вялость и сонливость снижают энергозатраты организма.

Задача № 4

Вредные химические вещества содержатся в табаке, алкогольных напитках, различных наркотических препаратах. Вводятся они в организм по-разному: через легкие (курение, вдыхание токсических веществ), через желудок (алкоголь), посредством инъекции. Почему вредное влияние этих веществ испытывает не только тот орган, через который вводятся вещества, но и весь организм и, особенно, нервная система? Почему алкоголики и наркоманы получают, как правило, психические расстройства, заболевания нервной, кровеносной, мочевой и других систем органов?

Ответ. Вредные вещества попадают в кровяное русло человека и разносятся по всему организму. Больше всего страдают клетки нервной системы, которые реагируют на ситуации кислородного голодания и токсического воздействия, прекращая нормально функционировать. Постоянное воздействие отравляющих веществ вызывает гибель, прежде всего, нервных клеток, что ведет к психическим расстройствам и заболеваниям нервной системы. Страдают также и другие системы органов (кровеносная, мочеполовая и др.).

Задача № 5

После прибытия смены специалистов на одну из антарктических станций персонал станции был поражен различными инфекционными болезнями. Болели только «старожилы». Вновь прибывшие остались здоровыми. Какими причинами мог быть вызван такой внезапный пик заболеваний на полярной станции?

Ответ. Антарктический воздух не загрязнен бактериями и вирусами. После длительного пребывания на исследовательской станции иммунная система перестает вырабатывать антитела на многие типы бактерий и вирусов, постепенно ослабевают защитные барьеры. При контакте «старожилы» с вновь прибывшими произошла передача некоторого количества микроорганизмов. Иммунная система как бы заново начала изучать их, что проявилось в заболевании.

Задача № 6

Действие алкоголя на организм человека вызывает расширение сосудов. Какой человек: трезвый или пьяный, быстрее замерзнет на сильном морозе?

Ответ. При расширении кровеносных сосудов увеличивается отдача тепла организмом. На сильном морозе пьяный человек замерзает быстрее, т.к. расширенные кровеносные сосуды быстрее отдают тепло, чем кровеносные сосуды трезвого человека, которые на морозе сужаются.