

Управление образования Администрации Аксайского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр профориентации и сопровождения профессионального самоопределения  
учащихся (молодежи) Аксайского района

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦП и СПСУ АР  
\_\_\_\_\_ Кракаускене О.П.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
САМ СЕБЕ ДОКТОР  
72 часа (2 часа в неделю)  
(для обучающихся 13-15 лет)**

Под общей редакцией  
Кракаускене Ольги Пантелеевны, к.п.н.

Автор-составитель:  
Водопьянова Людмила Николаевна  
Преподаватель:  
Водопьянова Людмила Николаевна

СОГЛАСОВАНО  
на методсовете

Протокол № 1  
«29» августа 2016 г.

ПРИНЯТО  
на педсовете

Протокол № 1  
«30» августа 2016 г.

Аксай  
2016-2017 уч.г

## Нормативно-правовая база

Рабочая образовательная программа дополнительного образования разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей на период до 2020 года. (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 – р);
- Стратегии развития воспитания до 2025 г. (Распоряжение об утверждении от 29 мая 2015 г. № 996 – р);
- Письма № 115 от 01.03.2016 г. Министерства общего и профессионального образования Ростовской области;
- Устава МБУ ДО ЦПиСПСУ АР;
- Приказ №115 от 01.03.16 Министерство общего и профессионального образования Ростовской области.

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы "Основы медицинских знаний", Клейн Е. С., учителя биологии, г. Кемерово, 2015. на основе программы И.М.Швец (сб. программ по биологии для общеобразовательных школ, гимназий и лицеев - М., изд. " Вентана-Граф ", 2010 г.), программы Г.К.Зайцева "Школьная валеология" – СПб 1998г, Программы общеобразовательных учреждений. «Основы безопасности жизнедеятельности» под редакцией А.Т.Смирнова.– М. Просвещение, 2009 и авторской программы Н.Б. Баенбаева Основы медицинских знаний (Биология: сборник программ элективных курсов/сост. И.П. Чередниченко. – Волгоград: Учитель, 2007. – 203с.), программы В.О. Огуй "Классический русский массаж за 15 дней".

Срок реализации: 1 год, 2016–2017 учебный год.

Курс «Основы медицинских знаний» актуален в современных условиях, когда здоровье подрастающего поколения вызывает серьезные опасения. Содержание программы соответствует поставленным целям. Сочетание теоретического материала с практическими работами обеспечивает учащимся успешное усвоение знаний, создает условия для формирования и развития у обучающихся интеллектуальных и практических умений.

Программа естественно-научной направленности расширяет общий кругозор обучающихся, позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы обучения.

Программа позволяет привлечь к обучению разные возрастные категории обучающихся с 13-15 лет.

Обучение по программам естественно-научной направленности позволяет обеспечить преемственность между общим и дополнительным образованием, в том числе подготовить обучающихся к выбору различных видов профессионального образования.

В условиях современного ритма жизни, информационного штурма, действующего на психику человека, воздействие внешней среды и вредных привычек на организм человека; лекарственных препаратов, часто некачественных, здоровье человека биологическое социальное, психическое, репродуктивное приобретает особую значимость.

## Цели и задачи

**Цель:** формирование компетенций в области медицинских знаний: валеологии, экологии, медицине, массаже.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- расширять первоначальные знания по здоровьесбережению;
- формировать первоначальные знания о валеологии, экологии, медицине, массаже;
- ознакомить с основными направлениями приобретения профессий естественно-научной направленности

#### **развивающие:**

- развивать интерес к познанию, самостоятельность приобретения знаний в области медицинских знаний;
- расширять кругозор учащихся с привлечением дополнительных источников информации;
- научить планировать, анализировать информацию, выделять главное;
- формировать навыки поиска и работы с различными информационными источниками;
- развивать познавательную самостоятельность и активность учащихся;
- развивать учебно-коммуникативные, практические умения, навыки самостоятельной работы;
- научить способам физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;

#### **воспитательные:**

- способствовать пониманию необходимости бережного отношения к окружающей среде - важного фактора сохранения здоровья человека, воспитывать экологическую культуру;
- формировать нравственно – экологические взгляды на взаимодействие общества и природы;
- повышать мотивацию обучающихся к внимательному, позитивному отношению к своему здоровью, здоровью окружающих, здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за результаты своей деятельности;
- научить способам самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций, умению принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- формировать профессиональные компетентности, моделирующие профессиональную среду, обеспечивающую раннее включение обучающихся в систему профессиональных отношений, погружение в профессиональную деятельность с принятием на себя ответственности за решаемые задачи с осознанием ценности результатов труда, их социального значения;
- научить определять своё место и роль в окружающем мире, семье, коллективе, государстве;
- научить способам взаимодействия с окружающими людьми;
- повышать мотивацию обучающихся к внимательному, позитивному отношению к своему здоровью, здоровью окружающих, здоровому образу жизни;
- формировать нравственно – экологические взгляды на взаимодействие общества и природы.

В рамках программы мастерской создаются условия для самореализации и саморазвития каждого ребенка на основе его возможностей.

**Программа мастерской направлена на развитие воспитательных результатов:**

- приобретение учащимися социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение опыта самостоятельного общественного действия.

Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы и рекомендуемые объекты труда (в обобщенном виде).

**Ценностные ориентиры содержания мастерской:**

- формирование у учащихся способности выбора профессии, образовательной траектории, сферы профессиональной деятельности, профессионального маршрута, оптимально соответствующих как личностным особенностям, индивидуальным способностям, ценностям и интересам, так и законам, запросам рынка труда, оказание помощи в выборе профессии;
- формирование основ гражданской идентичности личности;
- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма;
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации.

Основной формой обучения на занятиях по курсу является учебно-практическая деятельность учащихся.

**Методы и формы работы**

- тематические занятия теоретические (лекция, беседа) и практические (практикумы);
- экскурсии на предприятия и в учебные заведения;
- самостоятельные и групповые проектные разработки.

**Механизм реализации программы**

Программа естественно-научной направленности по профессиональной ориентации обучающихся реализуется в процессе внеурочной, внеклассной, внешкольной деятельности в условиях взаимодействия образовательных организаций с социальными структурами: учреждениями дополнительного образования, учебными заведениями, предприятиями, организациями, службой занятости населения.

Программа состоит из 4 модулей, рассчитана на 72 часа. Каждый модуль рассчитан на 18 часов.

## Содержание

Название модуля	№	Раздел	Содержание
Основы валеологии	1.	Основы валеологии (1 час).	<i>Основы валеологии.</i> Валеология как интегративная наука о формировании, поддержании и укреплении здоровья. Принципы и методы оценки состояния здоровья человека. Здоровье как целостное, динамичное многоуровневое состояние.
	2.	Здоровье и болезнь (1 час).	<i>Здоровье и болезнь.</i> Определение понятия «здоровье». Здоровье, как целостное, динамичное многоуровневое состояние. Единство организма и среды. Факторы среды, разрушающие здоровье. Болезнь, профилактика. <i>Круглый стол:</i> Встреча с валеологом. Знакомство с работой валеолога.

	3.	Экскурсия в МБУЗ ЦРБ (2 часа).	Экскурсия в МБУЗ ЦРБ. Встречи с врачами различных специальностей.
	4.	Психическое здоровье. Культура общения (3 часа).	<p><i>Психическое здоровье. Культура общения.</i> Валеологический подход к проблемам общения в семье и обществе. Достижение эмоционального здоровья (благополучия).</p> <p><i>Практическая работа:</i> – Тест на эмоциональную устойчивость. – Снятие психоэмоционального напряжения (массаж, медитация, аутотренинг). Пути предупреждения разрушительного воздействия стресса.</p> <p><i>Практическая работа:</i> – Тест «Грозит ли вам стресс?». – Самовнушение. Упражнение «Избавление от тревог». – Упражнения для рук, ушей, носа, на дыхание.</p>
	5.	Социальное здоровье человека (2 часа).	<p><i>Социальное здоровье человека.</i> Социальное здоровье человека. Социализация личности. Самооценка. Негативное и позитивное. Оптимизм и пессимизм.</p> <p><i>Практическая работа:</i> – Тест «Уровень личностной самооценки». – Тест «Вы оптимист или пессимист?».</p>
	6.	Здоровый образ жизни, его критерии, принципы (2 часа).	<p><i>Здоровый образ жизни.</i> Вредные привычки. Здоровый образ жизни. Вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом.</p> <p><i>Практическая работа:</i> Разработка рекомендаций о здоровом образе жизни.</p>
	7.	Физическое состояние. Закаливание и здоровье (2 часа).	<p><i>Физическое состояние.</i> Изменения в организме под влиянием мышечной деятельности. Эмоции и физические упражнения. Активный отдых. Закаливание организма. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Солнечные ванны. Искусственное ультрафиолетовое облучение (УФО). Личная и общественная гигиена.</p> <p><i>Практическая работа:</i> Подготовка санитарно-просветительных листовок по закаливанию организма.</p>
	8.	Репродуктивное здоровье (2 часа).	<p><i>Репродуктивное здоровье.</i> Адекватное восприятие детьми и подростками физических, физиологических и психологических особенностей девочек и мальчиков, девушек и юношей. Основы гигиены девочки и мальчика. Профилактика заболеваний, передающихся половым путём.</p> <p><i>Практическая работа:</i> Подготовка буклетов по профилактике заболеваний, передающихся половым путём.</p>
	9.	Культура питания (2 часа).	<p><i>Культура питания.</i> Валеологический подход к проблеме питания. Сбалансированное, рациональное, адекватное, полноценное питание. Диета и здоровье. Модные диеты с точки зрения валеологии. Самоконтроль за благополучием в системе пищеварения.</p> <p><i>Практическая работа:</i> Расчёт идеальной массы тела по формуле Брока и эмпирической формуле. <i>Круглый стол:</i> Встреча с диетологом. Знакомство с работой диетолога.</p>
	10.	Зачётное занятие (2 часа).	Защита рефератов.
Экология и здоровье	11.	Введение. Основы экологии (2 часа).	<i>Антропогенная деятельность человека, её негативные последствия для состояния природной среды и здоровья</i>

человека			<p><i>человека.</i></p> <p>Глобальные масштабы загрязнения биосферы. Влияние изменений природной среды на здоровье человека. Обострение проблемы здоровья. Болезни цивилизации. Здоровье человека – личное и общественное достояние.</p> <p>Материальные и нематериальные потери общества: недопроизводство продукции, оплата больничных листов, уменьшение числа работоспособного населения.</p> <p>Проблемы защиты окружающей среды и здоровья человека. Конституция РФ об охране окружающей среды. Международное сотрудничество в деле охраны окружающей среды. Привлечение всеобщего внимания к экологическим проблемам. Экологическое мышление человека.</p> <p><i>Практическая работа в МБУЗ ЦРБ: «Ознакомление со статистикой заболеваний населения своей местности».</i></p>
	12.	Факторы здоровья человека (3 часа).	<p><i>Природные, биологические, социально-экономические факторы, влияющие на здоровье человека.</i></p> <p>Природные, биологические факторы здоровья: климат, погода, биологические ритмы, среда населённых мест и жилых помещений. Влияние ухудшения этих факторов на здоровье человека. Социально-экономические факторы: условия труда и жизни, промышленность, сельское хозяйство, непромышленная сфера, жилище, питание, образ жизни. Их влияние на здоровье человека. Влияние ухудшения окружающей среды на здоровье.</p> <p><i>Способы проверки состояния здоровья:</i> диспансеризация, медицинские комиссии. Профилактика заболеваний.</p> <p><i>Практическая работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Антропометрические измерения учащихся (рост, вес, сила мышц);</li> <li>– Функциональные наблюдения за пульсом, дыханием, температурой, давлением.</li> </ul>
	13.	Токсичность окружающей среды и здоровье человека (3 часа).	<p><i>Загрязнение окружающей среды. Болезни, возникающие на этом фоне.</i></p> <p>Загрязнение окружающей среды: воздуха, воды, почвы. Главные загрязнители: ядохимикаты, минеральные удобрения, пыль, выхлопные газы, аллергены, повышенная радиация, бытовые отходы. Последствия загрязнения биосферы: сокращение фотосинтезирующей поверхности биосферы, рассеивание химических соединений в сферах Земли, повышение радиационного фона биосферы, загрязнение мирового океана, глобальный парниковый эффект, нарушение плотности озонового слоя.</p> <p><i>Болезни, возникающие на фоне загрязнений окружающей среды:</i> онкологические, гинекологические, урологические, аллергические, болезни крови и другие.</p> <p><i>Практическая работа:</i> Круглый стол «Проблемы загрязнения окружающей среды в своей местности. Возможные пути решения экологических проблем».</p>
	14.	Увеличение объёма генетического груза в популяциях людей (2 часа).	<p><i>Мутагенные факторы, их воздействие на организм человека.</i></p> <p>Мутагенные факторы: химизация в промышленности, сельском хозяйстве, быту, лекарственные препараты, повышенный фон радиации и др. и их воздействие на организм человека. Невозможность генетической адаптации популяций человека к возрастающему фону мутагенов. Необходимость организации мониторинга за основными генетическими процессами, идущими в популяциях людей.</p> <p>Демографические процессы.</p> <p><i>Практическая работа:</i> «Определение демографической</p>

		ситуации в своей местности».
	15. Экология здоровья (2 часа).	<i>Генофонд. Возрастные нормы здоровья. Причины сокращения жизни.</i> Генофонд. Жизненные ресурсы человека. Продолжительность активной трудоспособной жизни. Причины сокращения жизни: наследственные, приобретённые, хронические заболевания, травмы, негативные экологические факторы, нездоровый образ жизни. Возрастные нормы здоровья.  <i>Практическая работа:</i> Сочинение-рассуждение «Как моё здоровье зависит от меня».
	16. Здоровый образ жизни - фактор здоровья (2 часа).	<i>Образ жизни - фактор здоровья.</i> Культура питания, культура движения, культура содержания своего жилища. Ритмичность физической и умственной деятельности. Болезни цивилизаций – гиподинамия, ожирение, глазные болезни. Болезни химической зависимости: курение, алкоголизм, наркомания. Профилактика болезней. Нравственная культура человека. Усложнение образа жизни, межличностных связей и отношений. Милосердие. Проблема совершенствования культуры общения, нравственного воспитания человека. Экологическое сознание и экологическая мораль.  <i>Практическая работа:</i> – Разработка рекомендаций «Как улучшить своё здоровье».
	17. Создание здоровой среды обитания человека (2 часа).	<i>Создание здоровой среды обитания человека.</i> Культурное образование общества в области экологии. Соблюдение необходимой технологии производства. Улучшение бытовых условий и условий труда на производстве. Качественное улучшение состояния окружающей среды. Создание природоохранных зон. Соблюдение санитарно – гигиенических норм на производстве, в общественных местах, в жилище.  <i>Практическая работа:</i> «Агитационная природоохранная волонтерская работа среди населения»
	18. Зачётное занятие (2 часа).	Защита рефератов.
Медицина на каждый день	19. Введение. Основы первой медицинской помощи (1 час).	<i>Первая медицинская помощь.</i> Основы первой медицинской помощи. Мероприятия первой медицинской помощи. Очередность оказания 1МП. Медико-техническое оснащение семьи. Семейная аптечка для оказания первой помощи. Понятие о лекарствах. Зелёная аптека. <i>Практическая работа:</i> Знакомство с семейной аптечкой, лекарственными растениями нашего края.
	20. Общая характеристика травм. Первая медицинская помощь (6 часов).	<i>Общая характеристика травм. Понятие о ране и раневой инфекции (1 час).</i> Понятие о ране, классификация ран и их осложнения. Первичная доврачебная обработка ран. Профилактика осложнений ран.  <i>Основы десмургии (1 час).</i> Десмургия. Правила бинтования и виды повязок <i>Практическая работа:</i> Наложение первичной повязки: на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы, на голову «чепцом», на один палец, перчатки на кисть, пращевидной: на нос, лоб, подбородок.  <i>Кровотечения и методы его остановки (1 час).</i> Виды кровотечений и их характеристика. Методы временной остановки наружного кровотечения. Приёмы остановки кровотечения из носа, ушей и полости рта. Первая медицинская помощь при кровохарканье, кровавой рвоте, и подозрении на внутрибрюшное кровотечение <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков по наложению жгута, давящей повязки, пузыря со льдом.

		<p><i>Закрытые повреждения мягких тканей (1 час).</i> Ушибы, растяжения связок, вывихи. Первая медицинская помощь. <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков по иммобилизации конечностей при ушибах, растяжениях связок и вывихах.</p> <p><i>Переломы и первая помощь при них (1 час).</i> Переломы: ключицы, плечевой кости, костей предплечья, пальцев рук, рёбер, костей таза бедренной кости, голени, стопы. Травматический шок. Первая медицинская помощь. <i>Практическая работа:</i> Транспортная иммобилизация различных частей тела подручными средствами и с помощью шин при переломах. Транспортировка пострадавших.</p> <p><i>Термические травмы (1 час).</i> Ожоги: термические, химические ожоги. Ожоговый шок. Первая помощь при ожогах. Тепловой солнечный и удары. Формы. Оказание первой помощи. Отморожения. Первая медицинская помощь. <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков по подготовке и наложению холодного компресса, пузыря со льдом. Расчёт ожоговой поверхности.</p>
21.	Несчастные случаи. Первая медицинская помощь (4 часа).	<p><i>Терминальные состояния. Сердечно-лёгочная реанимация (1 час).</i> Терминальные состояния. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Первая реанимационная помощь: этапы реанимационной помощи при остановке сердца и дыхания. Контроль эффективности реанимационных мероприятий. Ошибки при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Особенности реанимации у детей. <i>Практическая работа:</i> Отработка реанимационных мероприятий на тренажере сердечно-лёгочной и мозговой реанимации.</p> <p><i>Поражение электрическим током и молнией (1 час).</i> Поражающее действие электрического тока. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Как избежать поражения электрическим током и молнией. <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков по прекращению воздействия тока пострадавшего с помощью подручных средств. Проведение реанимационных мероприятий при поражении электрическим током и молнией.</p> <p><i>Утопление (1 час).</i> Виды утоплений: истинное (синее), бледное. Оказание помощи при утоплении. <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков по оказанию первой медицинской помощи при утоплении.</p> <p><i>Укусы ядовитыми животными и насекомыми (1 час).</i> Укусы собаками, кошками. Укусы ядовитыми животными: змеями. Укусы ядовитыми насекомыми: пауками, осами и пчёлами. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего. <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков по оказанию первой медицинской помощи при укусах ядовитыми животными и насекомыми: отсасывание яда с помощью банки, обработка раны.</p>
22.	Внезапные заболевания. Первая медицинская	<p><i>Отравления (1 час).</i> Пищевые отравления. Отравление грибами. Отравление ядовитыми растениями. Отравление алкоголем. Отравление наркотическими веществами. Отравление газом. Отравление</p>



		помощь (5 часов).	<p>ядохимикатами. Оказание первой помощи.</p> <p><i>Инородные тела в верхних дыхательных путях и желудочно-кишечном тракте. Инородные тела глаза, носа, уха (1 час).</i>          Попадание инородных тел в верхние дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, глаза, нос, ухо. Классификация инородных тел. Методы оказания первой медицинской помощи. Профилактика попадания инородных тел в организм.  <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков извлечения инородных тел из дыхательных путей, глаза, носа, уха.</p> <p><i>Головные боли, приступы мигрени. Синдром утраты сознания (1 час).</i>          Понятие мигрень. Причины возникновения болей при мигрени. Помощь при сильной головной боли, приступе мигрени. Обморок и кома, их причины. Оказание первой помощи при внезапной потере сознания. Профилактика комы.  <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков оказания помощи при обмороке.</p> <p><i>Гипертония, гипертонический криз (1 час).</i>          Понятия артериальное давление, артериальный пульс, гипертония, гипертонический криз.          Разновидности аппаратов для измерения артериального давления. Правила измерения артериального давления. Оказание помощи при гипертоническом кризе.  <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков измерения артериального давления. Подсчёт пульса.</p> <p><i>Лихорадка. (1 час).</i>          Лихорадка. Виды лихорадок. Уход за лихорадящими больными. Терморегуляция. Физиологические колебания температуры. Устройство термометра. Термометрия. Правила измерения температуры.  <i>Практическая работа:</i> Отработка навыков по измерению температуры тела.</p>
	23.	Зачётное занятие (2 часа).	Защита рефератов.
Профилактический массаж	24.	Введение. История возникновения и развития массажа. Современное положение массажа в жизни человека (1 час).	Введение. История возникновения и развития массажа. Современное положение массажа в жизни человека. Техника безопасности при проведении массажа.
	25.	Профилактический массаж (13 часов).	<p><i>Анатомо-физиологическое обоснование и механизмы воздействия массажа на органы (2 часа).</i>          Краткие анатомо-физиологические особенности организма человека. Сущность и механизм действия массажа на организм. Воздействие массажа на нервную систему, опорно-двигательный аппарат, на кожу и подкожно жировую клетчатку, на кровеносную и лимфатическую системы, на внутренние органы и общий обмен веществ.</p> <p><i>Системы, методы, формы и классификация массажа (1 час).</i>          Системы массажа. Методы массажа. Формы массажа. Классификация массажа.</p> <p><i>Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к его применению (1 час).</i>          Требования к помещению и инвентарю.          Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.          Показания и противопоказания к проведению массажа.</p>

		<p><i>Приёмы и техника профилактического массажа (9 часов).</i>          Характеристика массажных движений. Классификация приёмов массажа.          Поглаживание. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приёма.          Растирание. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.          Разминание. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.          Вибрация. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.</p>
26.	Экскурсия в массажный кабинет (2 часа).	Экскурсия в массажный кабинет. Знакомство с устройством массажного кабинета.
27.	Зачётное занятие (2 часа).	Защита рефератов.

**Тематическое планирование**

№ занятия	Название модуля	Название темы	Содержание занятия	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)	Формы проведения занятия	
1	Основы валеологии	Основы валеологии.	Валеология как интегративная наука о формировании, поддержании и укреплении здоровья. Принципы и методы оценки состояния здоровья человека. Здоровье как целостное, динамичное многоуровневое состояние	<p><b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с валеологией, принципами и методами оценки состояния здоровья человека, единством организма и среды.</p> <p><b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников</p> <p><b>Рефлексивная деятельность</b> Понимание ценности валеологических знаний как средства развития культуры личности</p>	Лекция с элементами беседы	
2		Здоровье и болезнь.	Определение понятия «здоровье». Здоровье, как целостное, динамичное многоуровневое состояние. Единство организма и среды. Факторы среды, разрушающие здоровье. Болезнь, профилактика.		Лекция, индивидуальные сообщения	
3		Экскурсия в МБУЗ ЦРБ	Экскурсия в МБУЗ ЦРБ		Экскурсия	
4		Встреча с врачами различных специальностей	Встреча с врачами различных специальностей		Беседа	
5		Психическое здоровье	Достижение эмоционального здоровья (благополучия)		<p><b>Познавательная деятельность</b> Иметь представление о психическом, социальном, репродуктивном здоровье человека. Уметь самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)</p> <p><b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников</p> <p><b>Рефлексивная деятельность</b> Понимание ценности эмоционального, социального, репродуктивного здоровья, важности социализации личности в семье, обществе</p>	Лекция с элементами беседы
6		Психическое здоровье	Пути предупреждения разрушительного воздействия стресса			Лекция с элементами беседы
7		Культура общения	Валеологический подход к проблемам общения в семье и обществе			Лекция с элементами беседы
8		Социальное здоровье человека	Социализация личности. Самооценка			Беседа, практикум
9		Социальное здоровье человека	Негативное и позитивное. Оптимизм и пессимизм			Беседа, практикум
10		Здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Здоровый образ жизни. Вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом			Лекция, индивидуальные сообщения
11		Физическое состояние	Изменения в организме под влиянием мышечной деятельности. Эмоции и физические упражнения. Активный отдых. Личная и общественная гигиена			Лекция с элементами беседы

12		Закаливание и здоровье	Закаливание организма. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Солнечные ванны. Искусственное ультрафиолетовое облучение (УФО)		Лекция с элементами беседы	
13		Репродуктивное здоровье	Адекватное восприятие детьми и подростками физических, физиологических и психологических особенностей девочек и мальчиков, девушек и юношей.		Лекция с элементами беседы	
14		Репродуктивное здоровье	Основы гигиены девочки и мальчика. Профилактика заболеваний, передающихся половым путём.		Лекция с элементами беседы	
15		Культура питания	Валеологический подход к проблеме питания. Сбалансированное, рациональное, адекватное, полноценное питание.		Иметь представление о культуре питания, валеологическом подходе к проблеме питания	Лекция с элементами беседы
16		Культура питания	Диета и здоровье. Модные диеты с точки зрения валеологии. Самоконтроль за благополучием в системе пищеварения.			Лекция, индивидуальные сообщения
17		Зачётное занятие	Защита рефератов.			Зачётное занятие
18		Зачётное занятие	Защита рефератов.			Зачётное занятие
19		Экология и здоровье человека	Введение. Основы экологии		Введение. Основы экологии. Глобальные масштабы загрязнения биосферы. Влияние изменений природной среды на здоровье человека. Обострение проблемы здоровья. Болезни цивилизации.	<b>Познавательная деятельность</b> Иметь представление об основах экологии, обострение проблемы здоровья, болезни цивилизации, факторы влияющие на здоровье человека, болезни, возникающие на фоне загрязнения окружающей среды <b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников <b>Рефлексивная деятельность</b> Понимание проблемы защиты окружающей среды и здоровья человека. Знание Конституции РФ об охране окружающей среды.
20	Антропогенная деятельность человека, её негативные последствия для состояния природной среды и здоровья человека		Здоровье человека – личное и общественное достояние. Материальные и нематериальные потери общества: недопроизводство продукции, оплата больничных листов, уменьшение числа работоспособного населения. Проблемы защиты окружающей среды и здоровья человека. Конституция РФ об охране окружающей среды. Международное сотрудничество в деле охраны окружающей среды. Привлечение всеобщего внимания к экологическим проблемам. Экологическое мышление человека.	Лекция с элементами беседы		
21	Природные факторы, влияющие на здоровье человека		Природные, биологические факторы здоровья: климат, погода, биологические ритмы, среда населённых мест и жилых помещений Влияние	Лекция с элементами беседы		

22	Биологические, факторы, влияющие на здоровье человека	ухудшения этих факторов на здоровье человека. Социально-экономические факторы: условия труда и жизни, промышленность, сельское хозяйство, непроизводственная сфера, жилище, питание, образ жизни. Их влияние на здоровье человека. Влияние ухудшения окружающей среды на здоровье. Способы проверки состояния здоровья: диспансеризация, медицинские комиссии. Профилактика заболеваний.		Лекция с элементами беседы
23	Социально-экономические факторы, влияющие на здоровье человека			Лекция с элементами беседы
24	Загрязнение окружающей среды	Загрязнение окружающей среды: воздуха, воды, почвы. Главные загрязнители: ядохимикаты, минеральные удобрения, пыль, выхлопные газы, аллергены, повышенная радиация, бытовые отходы. Последствия загрязнения биосферы: сокращение фотосинтезирующей поверхности биосферы, рассеивание химических соединений в сферах Земли, повышение радиационного фона биосферы, загрязнение мирового океана, глобальный парниковый эффект, нарушение плотности озонового слоя.		Лекция, индивидуальные сообщения
25	Болезни, возникающие на фоне загрязнения окружающей среды	Болезни, возникающие на фоне загрязнения окружающей среды: онкологические, гинекологические, урологические, аллергические, болезни крови и другие.		Лекция с элементами беседы
26	Болезни, возникающие на фоне загрязнения окружающей среды			Лекция с элементами беседы
27	Мутагенные факторы, их воздействие на организм человека	Мутагенные факторы: химизация в промышленности, сельском хозяйстве, быту, лекарственные препараты, повышенный фон радиации и др. и их воздействие на организм человека		Лекция, индивидуальные сообщения
28	Мутагенные факторы, их воздействие на организм человека	Невозможность генетической адаптации популяций человека к возрастающему фону мутагенов. Необходимость организации мониторинга за основными генетическими процессами, идущими в популяциях людей. Демографические процессы		Лекция с элементами беседы
29	Генофонд.	Генофонд. Жизненные ресурсы человека.	<b>Познавательная деятельность</b> Иметь представление о жизненных ресурсах человека, возрастных нормах	Лекция с элементами беседы

30		Возрастные нормы здоровья. Причины сокращения жизни	Продолжительность активной трудоспособной жизни. Причины сокращения жизни: наследственные, приобретённые, хронические заболевания, травмы, негативные экологические факторы, нездоровый образ жизни. Возрастные нормы здоровья.	здоровья, причинах сокращения жизни, создании здоровой среды обитания человека <b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников <b>Рефлексивная деятельность</b> Понимание проблемы продолжительности активной трудоспособной жизни	Лекция с элементами беседы
31		Образ жизни - фактор здоровья.	Культура питания, культура движения, культура содержания своего жилища. Ритмичность физической и умственной деятельности. Болезни цивилизаций – гиподинамия, ожирение, глазные болезни	<b>Познавательная деятельность</b> Иметь представление о болезнях цивилизаций и химической зависимости <b>Информационно-коммуникативная деятельность</b>	Лекция, индивидуальные сообщения
32		Образ жизни - фактор здоровья.	Болезни химической зависимости: курение, алкоголизм, наркомания. Профилактика болезней. Нравственная культура человека. Усложнение образа жизни, межличностных связей и отношений. Милосердие. Проблема совершенствования культуры общения, нравственного воспитания человека. Экологическое сознание и экологическая мораль	Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников <b>Рефлексивная деятельность</b> Создание здоровой среды обитания человека.	Лекция, индивидуальные сообщения
33		Создание здоровой среды обитания человека	Культурное образование общества в области экологии. Соблюдение необходимой технологии производства. Улучшение бытовых условий и условий труда на производстве. Качественное улучшение состояния окружающей среды		Лекция, индивидуальные сообщения
34		Создание здоровой среды обитания человека	Создание природоохранных зон. Соблюдение санитарно – гигиенических норм на производстве, в общественных местах, в жилище		Лекция с элементами беседы
35		Зачётное занятие	Защита рефератов		Зачётное занятие
36		Зачётное занятие	Защита рефератов		Зачётное занятие
37	Медицина на каждый день	Введение. Основы первой медицинской помощи	Основы первой медицинской помощи. Мероприятия первой медицинской помощи. Очерёдность оказания 1 МП. Медико-техническое	<b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с принципами оказания первой помощи при неотложной ситуации,	Лекция с элементами беседы

			оснащение семьи. Семейная аптечка для оказания первой помощи. Понятие о лекарствах. Зелёная аптека	<p>семейной аптечкой, лекарственными растениями нашего края.</p> <p><b>Информационно-коммуникативная деятельность</b></p> <p>Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников.</p> <p><b>Рефлексивная деятельность</b> Понимание ценности медицинских знаний как средства развития культуры личности.</p>	
38	Общая характеристика травм. Понятие о ране и раневой инфекции	Понятие о ране, классификация ран и их осложнения. Первичная доврачебная обработка ран. Профилактика осложнений ран		<p><b>Познавательная деятельность</b> Иметь представление о различных травмах.</p> <p><b>Информационно-коммуникативная деятельность</b></p> <p>Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников.</p> <p><b>Рефлексивная деятельность</b></p> <p>Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при травмах.</p>	Лекция с элементами беседы
39	Основы десмургии	Десмургия. Правила бинтования и виды повязок			Беседа, практикум
40	Кровотечения и методы его остановки	Виды кровотечений и их характеристика. Методы временной остановки наружного кровотечения. Приёмы остановки кровотечения из носа, ушей и полости рта. Первая медицинская помощь при кровохарканье, кровавой рвоте, и подозрении на внутрибрюшное кровотечение			Беседа, практикум
41	Закрытые повреждения мягких тканей	Ушибы, растяжения связок, вывихи. Первая медицинская помощь			Беседа, практикум
42	Переломы и первая помощь при них	Переломы: ключицы, плечевой кости, костей предплечья, пальцев рук, рёбер, костей таза бедренной кости, голени, стопы. Травматический шок. Первая медицинская помощь			Беседа, практикум
43	Термические травмы	Ожоги: термические, химические ожоги. Ожоговый шок. Первая помощь при ожогах. Тепловой солнечный и удары. Формы. Оказание первой помощи. Отморожения. Первая медицинская помощь			Беседа, практикум
44	Терминальные состояния. Сердечно-лёгочная реанимация	Терминальные состояния. Возможные причины клинической смерти и ее признаки. Первая реанимационная помощь: этапы реанимационной помощи при остановке сердца и дыхания. Контроль эффективности реанимационных мероприятий. Ошибки при проведении сердечно-лёгочной реанимации. Особенности реанимации у детей			Беседа, практикум

45	Поражение электрическим током и молнией	Поражающее действие электрического тока. Правила обесточивания пострадавших. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Как избежать поражения электрическим током и молнией	источников. <b>Рефлексивная деятельность</b> Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях.	Беседа, практикум
46	Утопление	Виды утоплений: истинное (синее), бледное. Оказание помощи при утоплении		Беседа, практикум
47	Укусы ядовитыми животными и насекомыми	Укусы собаками, кошками. Укусы ядовитыми животными: змеями. Укусы ядовитыми насекомыми: пауками, осами и пчёлами. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего		Беседа, практикум
48	Отравления	Пищевые отравления. Отравление грибами. Отравление ядовитыми растениями. Отравление алкоголем. Отравление наркотическими веществами. Отравление газом. Отравление ядохимикатами. Оказание первой помощи		Беседа, практикум
49	Инородные тела в верхних дыхательных путях и желудочно-кишечном тракте. Инородные тела глаза, носа, уха	Попадание инородных тел в верхние дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, глаза, нос, ухо. Классификация инородных тел. Методы оказания первой медицинской помощи. Профилактика попадания инородных тел в организм		Беседа, практикум
50	Головные боли, приступы мигрени. Синдром утраты сознания	Понятие мигрень. Причины возникновения болей при мигрени. Помощь при сильной головной боли, приступе мигрени. Обморок и кома, их причины. Оказание первой помощи при внезапной потере сознания. Профилактика комы	<b>Познавательная деятельность</b> Иметь представление о нарушениях кровообращения и сердечной деятельности <b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников. <b>Рефлексивная деятельность</b> Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при нарушениях кровообращения и сердечной деятельности.	Беседа, практикум
51	Гипертония, гипертонический криз	Понятия артериальное давление, артериальный пульс, гипертония, гипертонический криз. Разновидности аппаратов для измерения артериального давления. Правила измерения артериального давления. Оказание помощи при гипертоническом кризе		Лекция с элементами беседы, практикум
52	Лихорадка	Лихорадка. Виды лихорадок. Уход за лихорадящими больными. Терморегуляция. Физиологические колебания		Лекция с элементами беседы, практикум



			температуры. Устройство термометра. Термометрия. Правила измерения температуры	<b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников. <b>Рефлексивная деятельность</b> Объективное оценивание своих учебных достижений, практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при лихорадке и правилах измерения температуры	
53		Зачётное занятие	Защита рефератов		Зачётное занятие
54		Зачётное занятие	Защита рефератов		Зачётное занятие
55	Профилактический массаж	Введение. История возникновения и развития массажа. Современное положение массажа в жизни человека	История возникновения и развития массажа. Современное положение массажа в жизни человека. Техника безопасности при проведении массажа.	<b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с историей возникновения и развития массажа, современным положением массажа в жизни человека. <b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников <b>Рефлексивная деятельность</b> Понимание ценности массажа как средства сохранения здоровья	Лекция
56		Анатомо-физиологическое обоснование и механизмы воздействия массажа на органы	Краткие анатомо-физиологические особенности организма человека. Сущность и механизм действия массажа на организм	<b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с анатомо-физиологическими особенностями организма человека и механизмом воздействия массажа на организм	Лекция
57		Анатомо-физиологическое обоснование и механизмы воздействия массажа на органы	Воздействие массажа на нервную систему, опорно-двигательный аппарат, на кожу и подкожно жировую клетчатку, на кровеносную и лимфатическую системы, на внутренние органы и общий обмен веществ.	<b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников <b>Рефлексивная деятельность</b>	Лекция

				Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения	
58	Системы, методы, формы и классификация массажа.	Системы массажа. Методы массажа. Формы массажа. Классификация, массажа.		<b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с системами, методами, формами и классификацией массажа <b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников	Лекция с элементами беседы
59	Гигиенические основы массажа. Показания и противопоказания к его применению.	Требования к помещению и инвентарю. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. Показания и противопоказания к проведению массажа.		<b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с устройством массажного кабинета, санитарно-гигиеническими требованиями к кабинету, инвентарю; гигиеническими основами массажа; требованиями, предъявляемым к массажисту и массируемому; показаниями и противопоказаниями к проведению массажа. <b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа. Извлечение необходимой информации из источников <b>Рефлексивная деятельность</b> Объективное оценивание своих учебных достижений	Лекция с элементами беседы
60	Приёмы и техника профилактического массажа	Приёмы и техника профилактического массажа Характеристика массажных движений. Классификация приёмов массажа.		<b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с приёмами и техникой профилактического массажа	Лекция с элементами беседы
61	Поглаживание	Поглаживание. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приёма.		<b>Информационно-коммуникативная деятельность</b> Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа.	Практикум
62	Поглаживание	Поглаживание			Практикум
63	Растирание	Растирание. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема		<b>Рефлексивная деятельность</b> Объективное оценивание своих учебных достижений, практических навыков по выполнению приёмов профилактического массажа	Практикум
64	Растирание	Растирание			Практикум

65	Разминание	Разминание. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема		Практикум
66	Разминание	Разминание		Практикум
67	Вибрация	Вибрация. Особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема		Практикум
68	Вибрация	Вибрация		Практикум
69	Экскурсия в массажный кабинет	Знакомство с устройством массажного кабинета	<b>Познавательная деятельность</b> Знакомство с устройством и работой массажного кабинета	Экскурсия
70	Экскурсия в массажный кабинет	Знакомство с устройством массажного кабинета		Экскурсия
71	Зачётное занятие	Защита рефератов		Зачётное занятие
72	Зачётное занятие	Защита рефератов		Зачётное занятие

## Планируемые результаты

Программа естественно-научной направленности позволит:

- сформировать, а в дальнейшем и закрепить профессиональные компетентности, моделирующие профессиональную среду, обеспечивающую раннее включение обучающихся в систему профессиональных отношений, погружение в профессиональную деятельность с принятием на себя ответственности за решаемые задачи с осознанием ценности результатов труда, их социального значения;
- познакомить обучающихся с различными видами деятельности естественно-научной направленности;
- научить планировать, анализировать учебно-познавательную деятельность;
- научить выбирать необходимые приборы и оборудование, владеть измерительными навыками, работать с инструкциями, описывать результаты, формулировать выводы;
- сформировать навыки устного и письменного выступления о результатах своего исследования с использованием компьютерных технологий;
- сформировать навыки поиска и работы с различными информационными источниками;
- развить познавательную самостоятельность и активность учащихся;
- научить способам самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций, умению принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- сформировать профессиональные компетентности, моделирующие профессиональную среду, обеспечивающую раннее включение обучающихся в систему профессиональных отношений, погружение в профессиональную деятельность с принятием на себя ответственности за решаемые задачи с осознанием ценности результатов труда, их социального значения;
- сформировать социальную компетентность обучающихся для создания условий формирования самостоятельной, ответственной и социально мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.
- сформировать представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;
- научить определять своё место и роль в окружающем мире, семье, коллективе, государстве;
- научить способам взаимодействия с окружающими людьми;
- повысить мотивацию обучающихся к внимательному, позитивному отношению к своему здоровью, здоровью окружающих, здоровому образу жизни;
- сформировать нравственно – экологические взгляды на взаимодействие общества и природы;
- научить способам физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- развить познавательные интересы обучающихся в области питания;
- научить обучающихся способам оказания первой медицинской помощи каждому нуждающемуся в ней;
- познакомить с основными направлениями приобретения профессий естественно-научной направленности.

## Критерии результативности освоения программы

**Объективная оценка уровня достижений учащихся предназначена для:**

- получения объективной информации о достигнутых учащимися результатах учебной и практической деятельности и степени их соответствия требованиям государственного образовательного стандарта;
- выявления положительных и отрицательных тенденций в деятельности педагога;
- установления причин повышения или снижения уровня достижений учащихся с целью последующей коррекции образовательного процесса.

**Показателем результативности обучения детей в учреждениях дополнительного образования является:**

- успешное освоение воспитанниками общеразвивающей программы;
- увлеченное отношение к делу, которым они занимаются;
- их участие и достижения в различных конкурсах, фестивалях, выставках и соревнованиях;
- профессиональная ориентация.

Определяя процесс выявления результативности образовательной деятельности, необходимо отметить:

**Во-первых**, проверка результата работы учащихся необходима для выявления истинного ее качества. Несмотря на то, что отдельные результаты хорошо просматриваются на конкурсах, выставках и т.д., это не дает полной картины работы учащихся, так как в таких мероприятиях участвуют не все дети, а в основном способные учащиеся.

**Во-вторых**, работа «по образцу» является необходимым начальным этапом при освоении любой деятельности, но задача педагога - развить творческий потенциал ребенка и научить его работать самостоятельно. Поэтому в ходе подведения итогов педагогу надо обратить внимание на наличие у учащихся необходимых теоретических знаний и на соответствие их практических умений технологическим характеристикам конкретной деятельности.

**В-третьих**, выявление результатов работы традиционно осуществляется с помощью тестов, собеседования в течение учебного года, практических работ. Для определения успешности и эффективности освоения программы. В основу оценивания результатов диагностики положена десятибалльная система оценки:

- 9-10 баллов ставится за 90-100 % правильное выполнение заданий (высокий уровень);
- 7-8 баллов ставится за 70-89 % правильное выполнение заданий (повышенный уровень);
- 5-6 баллов ставится за 50-69% правильное выполнение заданий (средний уровень);
- 4-3 баллов ставится за 49 -30% правильное выполнение заданий (низкий уровень);
- 2 и ниже ставится за 29% и меньшее правильное выполнение заданий (недостаточный уровень).

**Результаты диагностики** обязательно фиксируются и завершаются **диагностическим анализом результатов**, который позволяет выстроить эффективную работу образовательного процесса.

**Критерии оценки:**

- посещаемость (5 баллов)
- качество работы (до 10 баллов)
- 9-10 баллов ставится за 90-100 % правильное выполнение заданий (высокий уровень);
- 7-8 баллов ставится за 70-89 % правильное выполнение заданий (повышенный уровень);

- 5-6 баллов ставится за 50-69% правильное выполнение заданий (средний уровень);
  - 4-3 баллов ставится за 49 -30% правильное выполнение заданий (низкий уровень);
  - 2 и ниже ставится за 29% и меньшее правильное выполнение заданий (недостаточный уровень).
- 
- участие в конкурсах, выставках (разного уровня) (15 баллов)
  - 15 баллов международного, всероссийского уровня
  - 10 баллов областного, регионального уровня
  - 5 баллов районного, муниципального уровня
  - победа в конкурсах (разного уровня) (20 баллов)
  - 20 баллов международного, всероссийского уровня
  - 15 баллов областного, регионального уровня
  - 10 баллов районного, муниципального уровня
- 
- дисциплина (до 3 баллов)
  - уборка рабочего места (2 балла)

***Низкий уровень*** до 20 баллов

***Средний уровень*** от 21 до 50 баллов

***Высокий уровень*** от 51 до 70 баллов

**Основная литература:**

1. Попов С.В., «Валеология в школе и дома», СПб: изд-во «Союз», 1997.
2. Марков М.М., «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней», М.: изд. центр «Академия», 2001.
3. А. Леонтьев. Все приемы классического массажа. СПб, «Невский проспект», 2004.
4. В.О. Огуй. Классический русский массаж за 15 дней. Издательский центр «Март». Москва – Ростов - на – Дону, 2004.
5. В.В. Марков Основы здорового образа жизни и профилактика болезни. Москва. Изд. центр «Академия», 2001.
6. В.Г. Бубнов, В.Н. Бубнова. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для учащихся 9-11 общеобразовательных учреждений и преподавателей-организаторов курса «Основы безопасности жизнедеятельности». «АСТЛТД», М., 1997.

**Дополнительная литература:**

1. Брехман И.И., «Валеология – наука о здоровье», М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. В.Н. Фокин. Классический массаж. Самоучитель. Москва: ФАИР – ПРЕСС, 2007.
3. Симоненко В.Д., Матяш Н.В. Технология: Учебник для 11 классов общеобразовательных учреждений – М.: «Вентана – Граф», 2000.
4. «Здоровье человека и окружающая среда», В.Т. Величковский и др., М: «Новая школа», 1997.
5. В.А. Полякова. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. Москва, «Медицина». 1998г. А.Ю. Аксельрод. «Скорее скорой». Москва, «Медицина». 1998г.
6. С.М. Мартынов. Знай и умей. Москва, «Медицина». 1999г.
7. Казьмин В. Д. Справочник для медицинских сестёр и санитарок. Ростов-на-Дону. Изд. «Феникс», 1999 г. – 480 с.
8. В.Н. Николаенко, Г. А. Блувштейн, Г. М. Карнаухов. Первая доврачебная помощь – М. Издательство «Академия», 2009г. – 160с.
9. И. М. Менджерицкий – Р/Д. Справочник медицинской сестры. Изд. «Феникс», 1999г. – 640 с.

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Мультимедийный проектор
2. Ростомер РП
3. Медицинская кушетка
4. Весы электронные медицинские
5. Тренажёр сердечно-лёгочной и мозговой реанимации, торс "Максим II"
6. Тонометры
7. Микроскопы
8. Учебные плакаты "Правила оказания первой медицинской помощи"
9. Аптечка медицинская

**Примерные темы рефератов  
Модуль «Валеология»**

1. Сбалансированное, рациональное, полноценное питание – залог здоровья.
2. Заболевания, передающиеся половым путём и их профилактика.
3. Вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом.
4. Дружба, любовь, счастье – важные компоненты социального здоровья.
5. Стресс и здоровье.
6. Негативное и позитивное. Оптимизм и пессимизм.
7. Закаливание и здоровье.
8. Конфликт – столкновение сторон, мнений, сторон.

**Примерные темы рефератов  
Модуль «Экология и здоровье человека»**

1. Экология безопасности жизнедеятельности человека.
2. Экологическое состояние Ростовской области.
3. Антропогенные загрязнения внешней среды.
4. Изменение климата.
5. Экологические проблемы городов.
6. Охрана водных экосистем.
7. Животный мир как объект правовой охраны.
8. Экологические движения России.
9. Глобальное потепление.
10. Город и бытовой мусор.
11. Экологические катастрофы.
12. Экология и научно-технический прогресс.
13. Парниковый эффект.
14. Воздействие урбанизации на экологию.
15. Автомобильный транспорт и его влияние на экологию.
16. Пестициды и химические удобрения.
17. Человек и окружающая среда.

**Примерные темы рефератов  
Модуль «Медицина на каждый день»**

1. Лекарственные растения Ростовской области. Использование лекарственных растений в медицине.
2. Статистика несчастных случаев своего района.
3. Общая характеристика травм. Оказание помощи при травматизме.
4. Аллергия. Причины возникновения аллергических реакций. Оказание помощи при аллергии.
5. Заболевания внутренних органов. Оказание помощи при внезапных заболеваниях.
6. Опасные двойники. Оказание помощи при отравлении грибами и ядовитыми растениями.

**Примерные темы  
Модуль «Профилактический массаж»**

1. История возникновения и развития массажа. Профессиональная этика массажиста.



2. Организация работы массажиста. Показания и противопоказания к применению массажа. Гигиенические основы массажа.
3. Классификация массажа. Методы массажа. Формы массажа.
4. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на нервную систему. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приёма.
5. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приёма.
6. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на сердечно-сосудистую систему. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приёма.
7. Анатомо-физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на внутренние органы, общий обмен веществ. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приёма.

