



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ БАШЛАРОВА»

Адрес: РД, г. Махачкала, ул. А. Султана, 10 км, 367010,  
Телефон: 8-(989)-445-97-14; <http://bashlarov.ru/>; E-mail: med-kolledj@bk.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета ЧПОУ  
«Медицинский колледж имени Башларова»

Протокол № 8 «29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ

«Медицинский колледж имени Башларова»

Лабазанов Г.Р.

«30» мая 2023 г.



Рег.№ 132

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
детей и взрослых  
«Человек и его здоровье»

# **1. Комплекс основных характеристик программы.**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дополнительного образования «**Человек и его здоровье**» является программой **естественно - научной направленности**.

**Актуальность программы** определяется повышенным запросом социума (детей и их родителей) на занятия по овладению знаниями в области сохранения и укрепления здоровья, профориентационным выбором обучающихся, их интересом к стремительно развивающимся и перспективным отраслям науки. Программа нацелена на расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе. Главная задача состоит в том, чтобы обучить детей здоровому образу жизни. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Профессиональная ориентация молодежи на этапе школьного обучения является важнейшей составной частью системы современного образования.

Программа формирует активную жизненную позицию обучающихся, реализует потребности общества в решении проблем сохранения здоровья. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

### **Отличительные особенности программы:**

Данная программа даёт возможность каждому обучающемуся получить навыки в области укрепления здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

В связи с этим, программа способствует развитию научного кругозора, углублению естественно - научных знаний, поддержанию познавательного интереса, овладению практическими навыками.

Материалы данной программы знакомят студентов с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей, т.е. дополняют знания базового курса, полученные ранее на уроках биологии и экологии, а также познакомят с новыми знаниями, не входящими в базовую программу.

**Адресат программы** – ДОП адресована учащимся в возрасте 14-18 лет

Общее количество часов: 17 часов

Режим занятий: периодичность занятий – 1 раз в неделю по 45 минут.

### **Возрастные особенности:**

Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 14-18 лет. Для этого возраста характерна высокая познавательная активность, любознательность, заинтересованность в ознакомлении функционирования своего организма. В подростковом возрасте дети уже имеют общие знания о здоровье человека и готовы углубить, расширить их, освоить основные правила, которым необходимо следовать для поддержания здоровья.

Программа разработана с учетом особенностей психофизиологического развития обучающихся данного возраста: стремление к общению со сверстниками, развитие рефлексии, плодотворное развитие познавательных процессов, формирование абстрактного и теоретического мышления, становление избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти, развитие самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – формирование знаний, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни и использование полученных знаний на практике.

**Задачи программы:**

**Обучающие (предметные):**

1. Способствовать повышению ценностного отношения к здоровью и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Формировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни.
3. Научить обучающихся, ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.

**Развивающие (метапредметные):**

1. Развить умения взаимодействовать в группе.
2. Развить умение обосновывать место и роль биологических знаний в практической деятельности людей, в развитии современных технологий.

**Воспитательные (личностные):**

1. Воспитать внимательное отношение к здоровью других людей и собственному здоровью;
2. Воспитывать морально-волевые качества личности, необходимые для медицинской профессии и оказания первой помощи;
3. Повысить мотивацию к изучению профессии.

### **1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам реализации Программы обучающиеся будут знать:

- основные составляющие здоровья и здорового образа жизни;
- негативные последствия воздействия табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека.

По итогам реализации Программы обучающиеся **научатся**:

- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- реализовывать установки здорового образа жизни.

По итогам реализации Программы обучающиеся **будут понимать**:

- значимость сохранения собственного здоровья;
- значимость медицинских профессий, проявлять к ним устойчивый интерес.

По итогам реализации Программы обучающиеся **смогут**:

- оценивать приоритетные направления дальнейшего медицинского образования. Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

***Предметными результатами являются:***

- применение полученных знаний и умений для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде;
- расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение простейшими приёмами самоконтроля своего физического состояния.

***Метапредметными результатами являются:***

- овладение способами самоорганизации внеклассной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений; - формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации; понимания информации, представленной в различной знаковой форме;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы.

***Личностными результатами являются:***

- медицинская грамотность у обучающихся;
- сформированные морально-волевые качества личности, необходимые для медицинской профессии и оказания первой помощи; - ответственное отношение к своему здоровью.

### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Раздел 1.</b> <b>Социальная медицина</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>1.1</b>	Введение. Предмет и задачи курса. Гигиена. Санитария.	1	1	0	Анкетирование Опрос
<b>1.2</b>	Факторы, определяющие здоровье населения. <b>Практическая работа №1</b> «Оценка состояния здоровья»	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>II.</b>	<b>Раздел 2.</b> <b>Инфекционные заболевания</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>2.1</b>	Причины инфекционных заболеваний. <b>Практическая работа № 2</b> «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета»	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.2</b>	Инфекционные заболевания дыхательной системы. <b>Практическая работа №3</b> «Влияние холода на частоту дыхательных движений».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.3</b>	Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом. <b>Практическая работа № 4</b> «Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.4</b>	Бактериальные кишечные инфекции. <b>Практическая работа № 5</b> «Профилактика острых кишечных инфекций».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>2.5</b>	Вирусные инфекции пищеварительной системы. <b>Практическая работа № 6</b> «Профилактика вирусных инфекций пищеварительной системы».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос

<b>2.6</b>	Инфекции, передающиеся половым путем. <b>Практическая работа № 7</b> «Профилактика заболеваний передающихся половым путём».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>III.</b>	<b>Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>3.1</b>	Влияние курения на организм человека. <b>Практическая работа № 8</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>3.2</b>	Влияние алкоголя на организм человека. <b>Практическая работа № 9</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>3.3</b>	Влияние наркотиков на организм человека. <b>Практическая работа № 10</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>3.4</b>	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье. <b>Практическая работа №11</b> «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой»	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>IV</b>	<b>Раздел 4. Распространенные хронические заболевания</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>4.1</b>	Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.	1	1	0	Фронтальный опрос, анализ работы
<b>V</b>	<b>Раздел 5. Гигиена</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
<b>5.1</b>	Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины.	1	1	0	Тест
<b>VI</b>	<b>Раздел 6. Человек и биосфера</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	



<b>6.1</b>	Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья. <b>Практическая работа №12</b> «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».	1	0,5	0,5	Фронтальный опрос
<b>6.2</b>	Природно-очаговые заболевания	1	1	0	Фронтальный опрос
<b>6.3</b>	<b>Итоговое занятие</b> Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.	1	0,5	0,5	Зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>	<b>10,5</b>	<b>6,5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ учебного плана

### **Раздел 1. Социальная медицина.**

#### **1.1. Введение. Предмет и задачи курса. Гигиена. Санитария.**

Теория. Направления по оказанию медицинской помощи населению. Этапы оказания медицинской помощи. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы на лекарство.

#### **1.2. Факторы, определяющие здоровье населения.**

Теория. Демографическое состояние здоровья населения России. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Занятие с элементами психологического тренинга «Я и моё здоровье»

Практика: **Практическая работа №1** «Оценка состояния здоровья».

### **Раздел 2. Инфекционные заболевания.**

#### **2.1. Причины инфекционных заболеваний.**

Теория. История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Причины инфекционных заболеваний. Инфекционный процесс. Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная реакция, иммунная память.

Практика: **Практическая работа № 2**

«Оценка состояния противоиного иммунитета».

#### **2.2. Инфекционные заболевания дыхательной системы.**

Теория. Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, грипп. Статистика. Причины появления заболевания, меры профилактики.

Практика: **Практическая работа №3** «Влияние холода на частоту дыхательных движений».

#### **2.3. Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом.**

Теория. Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом (грипп, оспа, СПИД, корь, герпес, полиомиелит). Профилактика заболевания. Разработка вакцины.

Практика: **Практическая работа № 4** «Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач».

#### **2.4. Бактериальные кишечные инфекции.**

Теория. Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Практика: **Практическая работа № 5** «Профилактика острых кишечных инфекций».

#### **2.5. Вирусные инфекции пищеварительной системы.**

Теория. Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Пищевые токсические инфекции. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз.

Практика: **Практическая работа № 6** «Профилактика вирусных инфекций пищеварительной системы».

#### **2.6. Инфекции передающиеся половым путём.**

Теория. Инфекции, передающиеся половым путем. Инкубационный период.

Симптомы инфекций, передающиеся половым путем. Методы контрацепции.

Гигиена мужчин и женщин. Занятие с элементами психологического тренинга «Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях».

Практика: **Практическая работа № 7** «Профилактика заболеваний передающихся половым путём».

### **Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками.**

#### **3.1. Влияние курения на организм человека.**

Теория. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевания сердечно - сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти, нарушение работы пищеварительной, половой системы, влияние на будущее

потомство, психическая и физическая зависимость от никотина. Женское курение.

Практика: **Практическая работа № 8** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение».

### **3.2. Влияние алкоголя на организм человека.**

Теория. Алкоголь. Влияние алкоголя на физическое и психическое здоровье человека. Причины употребления алкоголя. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью. Алкоголь и материнство.

Практика: **Практическая работа № 9** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».

### **3.3. Влияние наркотиков на организм человека.**

Теория. Наркотики. Классификация. Влияние наркотиков на организм человека. Зависимость, последствия. Токсикомания. Подростковая токсикомания. Причины. Последствия.

Практика: **Практическая работа № 10** «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания».

### **3.4. Здоровый образ жизни.**

Теория. Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье

Практика: **Практическая работа №11** «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой».

## **Раздел 4. Распространенные хронические заболевания**

### **4.1. Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.**

Теория. Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии, лейкозы. Гастрит, язва, дуоденит. Нефрит, цистит. Причины. Меры профилактики.

## **Раздел 5. Гигиена**

### **5.1. Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины.**

Теория. Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины. Репродуктивное здоровье. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщин. Планирование семьи. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов.

## **Раздел 6. Человек и биосфера**

### **6.1. Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья.**

Теория. Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья.

Аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

Практика: **Практическая работа №12** «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».

### **6.2. Природно-очаговые заболевания**

Теория. Болезни, возбудители которых способны длительное время сохраняться в природе в определенных климатических условиях, в пределах ограниченного географического ландшафта, образуя природный резервуар инфекции.

### **6.3. Итоговое занятие.**

Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.

## **1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ.**

Система оценки результатов освоения программы состоит из входного, текущего контроля и итоговой аттестации учащихся.

*Входной контроль* проводится в форме опроса и анкетирования, с целью выявления у учащихся склонностей, интересов, ожиданий от программы, имеющихся у них знаний, умений и опыта деятельности по данному направлению деятельности.

*Текущий контроль* проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы. Текущий контроль усвоения учащимися осуществляется педагогом по каждой изученной теме. Достигнутые

умения и навыки заносятся в диагностическую карту. Текущий контроль проводится в форме: практического занятия.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы. Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе, включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Итоговая аттестация учащихся проводится в форме зачёта.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение.**

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и преподавателя.

#### **Формы организации образовательной деятельности**

Занятия по Программе состоят из двух частей: теоретической и практической.

Занятия проводятся в группах с применением следующих форм организации обучения:

- по количеству обучающихся: групповая, в малых подгруппах;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, комбинированные формы занятий.

Количественный состав группы – не более 15 человек. Такое количество детей является оптимальным для организации учебной деятельности.

В процессе обучения используются следующие **формы и методы** организации образовательного процесса:

- ✓ методы практико-ориентированной деятельности (упражнения, тренинги);
- ✓ словесные методы (объяснение, беседа, диалог, консультация);

- ✓ метод наблюдения (визуально, зарисовки, рисунки);
- ✓ наглядный метод (иллюстрации, показ плакатов, таблиц, зарисовок на доске);
- ✓ метод демонстраций (демонстрация практических умений, компьютер);
- ✓ практические методы (упражнения, практические работы).

Использование педагогом активных методов обучения предполагает:

- ✓ глубоко продуманные учебные цели;
- ✓ анализ и обсуждение приобретённого детьми опыта или полученной информации.

***Формы контроля:***

- практические занятия;
- тестирование.

**Используются следующие методы обучения:** словесный, наглядно – практический, игровой, репродуктивный, поощрения, упражнения.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

*Используются следующие формы проведения занятий:*

**1. Занятие – беседа.** В форме беседы проводится и опрос, и объяснение нового материала на первой ступени обучения. Характерная особенность этой формы занятия состоит в том, что обучающиеся принимают в нем активное участие — отвечают на вопросы, делают самостоятельные выводы, объясняют явления. Все это корректирует педагог, он руководит такой беседой, уточняет и окончательно формулирует ответы.

**2. Занятие – лекция.** Занятия, на которых излагается значительная часть теоретического материала изучаемой темы.

В зависимости от дидактических задач и логики учебного материала распространены: вводные; установочные; текущие; обзорные лекции.

По характеру положения и деятельности учащихся, лекция может быть: информационной; объяснительной; лекцией-беседой.

Лекционная форма проведения занятий целесообразна при изучении нового материала, мало связанного с ранее изученным, рассмотрении сложного для самостоятельного изучения материала, подаче информации крупными блоками, в плане реализации теории укрупнения дидактических единиц в обучении, выполнении определенного вида заданий по одной или нескольким темам, применении изученного материала при решении практических задач.

**3. Занятие - практикум (практическое занятие).** Занятия-практикумы, помимо решения своей специальной задачи - усиления практической направленности обучения, не только тесным образом связаны с изученным материалом, но и способствуют прочному, неформальному его усвоению. Основной формой их проведения являются практические работы, на которых обучающиеся самостоятельно упражняются в практическом применении усвоенных теоретических знаний и умений.

Основным способом организации деятельности учащихся на практикуме является групповая форма работы. При этом каждая группа из 2-3 человек выполняет, как правило, отличающуюся от других практическую работу.

**4. Комбинированное занятие.** Комбинированное занятие характеризуется постановкой и достижением нескольких дидактических целей. Их многочисленными комбинациями определяются разновидности комбинированных занятий.

При реализации программы применяются педагогические **технологии личностно-ориентированного обучения:**

**Технология личностно-ориентированного обучения** сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.



**Групповые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.

**Технология коллективной творческой деятельности**, в которой достижение творческого уровня является приоритетной целью. Технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении **и анализе любого дела.**

**Технология исследовательского (проблемного) обучения**, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие».

**Технология программированного обучения**, которая предполагает усвоение программированного учебного материала с помощью обучающих устройств (компьютера). Главная особенность технологии заключается в том, что весь материал подается в строго алгоритмичном порядке сравнительно небольшими порциями.

## **2.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы необходимо:

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Требования к помещению. Кабинет - подготовлен в полном соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.317214 для организации учебного процесса.

Требования к мебели. Учебная мебель - соответствует возрасту и росту учащихся в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

**Учебное оборудование включает:** учебная мебель (столы, стулья), учебная доска, стол преподавателя, стул преподавателя, учебно-наглядные пособия, персональный компьютер, программное обеспечение, аудиоаппаратура.

**Кадровое обеспечение:** Программу реализуют преподаватели, имеющие профессиональное образование, соответствующее профилю объединения, обладающие соответствующими знаниями и навыками работы.

## 2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Число, месяц		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
<b>Раздел 1. Система здравоохранения</b>								
1	09.09		16.25-17.00	Беседа, инструктаж	1	Вводный инструктаж по ТБ. Введение. Предмет и задачи курса. Гигиена. Санитария.	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Опрос Анкетирование
2	16.09		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Первичный инструктаж по ТБ. Факторы, определяющие здоровье населения. <b>Практическая работа №1</b> «Оценка состояния здоровья»	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
<b>Раздел 2. Инфекционные заболевания</b>								
3	23.09		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Причины инфекционных заболеваний. <b>Практическая работа № 1</b> «Оценка состояния противоиного иммунитета»	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
4	30.09		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Инфекционные заболевания дыхательной системы. <b>Практическая работа №3</b> «Влияние холода на частоту дыхательных	ЧПОУ «Мед. колледж им.	Фронтальный опрос, Практика

						движений».	Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	
5	07.10		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Вирусы, пути их проникновения в организм, заболевания вызываемые вирусом. <b>Практическая работа № 4</b> «Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
6	14.10		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Бактериальные кишечные инфекции. <b>Практическая работа № 5</b> «Профилактика острых кишечных инфекций».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
7	21.10		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Вирусные инфекции пищеварительной системы. <b>Практическая работа № 6</b> «Профилактика вирусных инфекций пищеварительной системы».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
8	28.10		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Инфекции, передающиеся половым путем. <b>Практическая работа № 7</b> «Профилактика заболеваний передающихся половым путём».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика

**Раздел 3. Заболевания, связанные с вредными привычками**

<b>9</b>	11.11		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Влияние курения на организм человека. <b>Практическая работа № 8</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
<b>10</b>	18.11		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Влияние алкоголя на организм человека. <b>Практическая работа № 9</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
<b>11</b>	25.11		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Влияние наркотиков на организм человека. <b>Практическая работа № 10</b> «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
<b>12</b>	02.12		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье. <b>Практическая работа №11</b> «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культуры»	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика

<b>Раздел 4. Распространенные хронические заболевания</b>								
<b>13</b>	09.12		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Классификация хронических заболеваний. Причины. Меры профилактики.	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, анализ работы
<b>Раздел 5. Гигиена</b>								
<b>14</b>	16.12		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Гигиена зрения, полости рта. Гигиена мужчины и женщины.	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, тест
<b>15</b>	23.12		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Последствия хозяйственной деятельности человека для здоровья. <b>Практическая работа №12</b> «Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, Практика
<b>16</b>	13.01		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	Природно-очаговые заболевания	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Фронтальный опрос, анализ работы

17	20.01		16.25-17.00	Лекция, практическое занятие	1	<b>Итоговое занятие</b> Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья.	ЧПОУ «Мед. колледж им. Башларова» Этаж 1 Кабинет № 3	Зачёт (тестирование)
----	-------	--	-------------	------------------------------------	---	---	---	-------------------------

## 2.4. Оценочные материалы

### Механизм оценивания образовательных результатов

	<b>Минимальный уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Максимальный уровень</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>			
<i>Теоретические знания (по основным разделам учебнотематического плана программы)</i>	Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.
<i>Владение специальной терминологией</i>	Специальную терминологию знает частично	Знает специальную терминологию, но редко использует её при общении	Знает специальную терминологию, осмысленно и правильно её использует
<b>Практическая подготовка</b>			
<i>Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебнотематического плана программы)</i>	Не может оказать первую медицинскую помощь без помощи учителя. Требуются постоянные пояснения учителя при оказании первой медицинской помощи.	Может оказать первую медицинскую помощь по схемам учебной литературы, при подсказке учителя. Нуждается в пояснении последовательности работы, но способен после объяснения к самостоятельным действиям.	Самостоятельно выполняет операции по оказанию первой медицинской помощи
<i>Владение специальным оборудованием и оснащением</i>	Требуется контроль учителя при работе с инструментами	Требуется периодическое напоминание о том, как работать с инструментами	Четко и безопасно работает с инструментами.



## **2.5. Используемая литература**

### **Список литературы, рекомендованной для педагога.**

1. Бобрешова, И. П. Конфликтология: практикум для СПО — Саратов, Профобразование, 2020.
2. Иванова С. Ю., Попова С. В. Конфликтология: учебное пособие — Ставрополь, 2015.
3. Семикин, Г. И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде: учебное пособие — Москва, 2013.
4. А. Г. Сетко, М. М. Мокеева, Е. А. Квашенникова, Гигиена детей и подростков: учебное пособие для практических занятий — Оренбург, 2010.
5. Николаева, Л. П. Наркомания и алкоголизм в молодежной среде: учебно-методическое пособие для СПО— Саратов, 2019.
6. И.Г. Крымская, Гигиена и экология человека: учебное пособие – Ростов на Дону, 2018.
7. Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие для СПО / составители О. В. Липунова. — Саратов: Профобразование, 2019.

### **Список литературы, рекомендуемый обучающимся.**

1. Спирина, Е. Г. Сестринский уход в педиатрии: учебное пособие для — Саратов, 2018.
2. Приешкина А. Н. Основы безопасности жизнедеятельности. Обеспечение здорового образа жизни и основы медицинских знаний: учебное пособие для СПО— Саратов, 2020.
3. Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса, Здоровый человек и его окружение: учебное пособие – Ростов на Дону, 2022.
4. Пучкова, В. В. Семейное право Российской Федерации: учебное пособие. — Саратов, 2018.

**Входной контроль****Анкетирование****«Информированность о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний»**

Правила заполнения анкеты: обвести кружком соответствующую цифру, напротив ответа, который совпадает с Вашим мнением. При необходимости, напишите свой вариант ответа.

**1. Понимаете ли Вы выражение «здоровый образ жизни»?**

1. Да
2. Нет

**2. Можете ли Вы назвать свой образ жизни здоровым?**

1. Да
2. Нет

**3. Из каких источников Вы в основном получаете информацию о правилах ведения здорового образа жизни детей? (отметьте не более 3 вариантов ответов)**

1. Телевидение/ Радио
2. Интернет
3. Газеты, журналы
4. Специализированные медицинские издания, брошюры, памятки
5. В школе
6. Врачи, медицинские работники
7. Родственники, друзья, знакомые
8. Другое \_\_\_\_\_
9. Затрудняюсь ответить

**4. За последние 12 месяцев Вы (обведите кружком цифру-ответ в каждой строке):**

<b>№</b>	<b>вопросы</b>	<b>да</b>	<b>нет</b>
4.1	Принимали участие в массовых мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни	<b>1</b>	<b>0</b>
4.2	Прослушали лекцию по профилактике неинфекционных заболеваний	<b>1</b>	<b>0</b>
4.3	Получали ли памятки по здоровому образу жизни от медицинских работников	<b>1</b>	<b>0</b>
4.4	Получали ли Вы информацию о здоровом образе жизни через СМИ (ТВ, радио)	<b>1</b>	<b>0</b>
4.5	Читали ли Вы статьи о здоровом образе жизни в местной печати	<b>1</b>	<b>0</b>

**5. Курите ли Вы?**

1. Да, курю ежедневно, более одной сигареты
2. Курю иногда (менее одной сигареты в день)
3. Курил, но сейчас бросил
4. Не курю

**6. Подвергаетесь ли Вы пассивному курению?**

1. Часто пребываю в накуренном помещении
2. Редко пребываю в накуренном помещении
3. Никогда не нахожусь в накуренном помещении

**7. Какие последствия оказывает курение?**

1. Рак
2. Сокращение жизни
3. Сердечно-сосудистые заболевания
4. Заболевания органов дыхания
5. Не знаю
6. Другое \_\_\_\_\_

**8. Как Вы думаете, приводит ли низкая физическая активности к различным заболеваниям?**

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

**9. Ваша физическая активность (ходьба в умеренном темпе) составляет...**

1. Ежедневно более 30 минут
2. Ежедневно менее 30 минут
3. Занимаюсь спортом регулярно (укажите вид спорта)

**10. Считаете ли Вы, что употребление алкоголя вредит Вашему здоровью?**

1. Да, однозначно
2. Скорее да
3. Скорее нет
4. Нет
5. Затрудняюсь ответить

**11. Считаете ли Вы, что избыток веса приводит к различным заболеваниям?**

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

**12. Часто ли Вы подвергаетесь стрессу?**

1. Часто
2. Редко
3. Не подвергаюсь

**13. Ваш пол:**

1. Мужской
2. Женский

**14. Сколько Вам полных лет? (напишите)\_\_\_\_\_**

### Текущий контроль

Проверка знаний по теме "Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества"

<p><b>Вопрос 1</b> Кто должен заботиться об индивидуальном здоровье человека? <u>Варианты ответов</u> Общество Родители Он сам</p>	<p><b>Вопрос 6</b> Является ли хорошее взаимоотношение с людьми фактором, положительно влияющим на здоровье человека? <u>Варианты ответов</u> В ряде случаев Нет Да</p>
<p><b>Вопрос 2</b> Что составляет систему здорового образа жизни? <u>Варианты ответов</u> Культура труда и отдыха Сочетание физической и умственной нагрузки Рациональное питание Безопасное поведение в опасных и чрезвычайных ситуациях Все перечисленное</p>	<p><b>Вопрос 7</b> Как называется система поведения человека в процессе жизнедеятельности, основанная на личном опыте, традициях, нормах поведения, знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации? <u>Варианты ответов</u> Личный выбор Судьба Образ жизни</p>
<p><b>Вопрос 3</b> Что обеспечивает здоровый образ жизни? <u>Варианты ответов</u> Физическое благополучие Духовное благополучие Социальное благополучие Все перечисленное</p>	<p><b>Вопрос 8</b> Как влияет неблагоприятная экологическая обстановка в месте проживания на здоровье? <u>Варианты ответов</u> Положительно Отрицательно Никак</p>
<p><b>Вопрос 4</b> Снижает ли здоровый образ жизни вероятность различных заболеваний? <u>Варианты ответов</u> В отдельных случаях Да Нет</p>	<p><b>Вопрос 9</b> Что необходимо для того, чтобы создаваемая система здорового образа жизни имела привлекательность? <u>Варианты ответов</u> Видеть цель усилий Четко следовать правилам</p>

	Система привлекательна сама по себе
<p><b>Вопрос 5</b> Является ли здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения? <u>Варианты ответов</u> Только в некоторых случаях Да Нет</p>	<p><b>Вопрос 10</b> Помогает ли оптимизм придерживаться здорового образа жизни? <u>Варианты ответов</u> Да Только некоторым Нет</p>

### Итоговая аттестация

#### «Гигиенические навыки и здоровый образ жизни – средства для сохранения здоровья».

1. **Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?**
  - a) Радиоактивные вещества      c) Эфирные масла
  - b) Никотин      d) Цианистый водород
2. **Во сколько раз угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, растворяется в крови курильщика быстрее, чем кислород?**
  - a) В 300 раз      c) В 200 раз
  - b) В 100 раз      d) В 400 раз
3. **Пассивный курильщик – это человек**
  - a) Выкуривающий до двух сигарет в день
  - b) Находящийся в одном помещении с курильщиком
  - c) Выкуривающий одну сигарету натошак
  - d) Нюхающий табак
4. **Что такое здоровый образ жизни?**
  - a) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
  - b) Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс
  - c) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление. Здоровья
  - d) Регулярные занятия физической культурой
5. **Алкоголь, попавший в организм человека:**
  - a) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая

разрушительное действие на все ткани и органы

- b) Быстро выводится вместе с мочой
- c) Не выводится из организма до самой смерти
- d) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека

**6. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:**

- a) 350 г            c) 400 г
- b) 250 г            d) 500 г и более

**7. Алкоголизм – это**

- a) Заболевание на почве пьянства
- b) Кратковременное состояние алкогольного опьянения
- c) Умеренное потребление спиртных напитков
- d) Временное недомогание

**8. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, – это:**

- a) Заболевания сердца            c) Пищевое отравление
- b) Табакокурение и алкоголизм    d) Наркомания и токсикомания

**9. Что такое режим дня?**

- a) Порядок выполнения повседневных дел
- b) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
- c) Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения
- d) Строгое соблюдение определённых правил

**10. Что такое рациональное питание?**

- a) Питание, распределённое по времени принятия пищи
- b) Питание с учётом потребности организма
- c) Питание определённым набором продуктов
- d) Питание с определённым соотношением питательных веществ



**Практическое занятие № 1****«Оценка состояния здоровья»**

Цель работы: научиться объективно оценивать состояние своего здоровья

## Ход работы

1. Подсчитать пульс (количество ударов в минуту) в состоянии покоя
2. выполнить 20 приседаний за 30 секунд
3. Подсчитать пульс после физической нагрузки
4. Проанализировать изменения частоты сердцебиений и сравнить их с данными таблицы

Средние значения величины пульса до и после нагрузки

Характеристика	Спортсмены	Здоровые нетренированные люди	Лица с нарушениями сердечно-сосудистой системы
В состоянии покоя	58	72	80
В состоянии после нагрузки	88	107	122
Прирост частоты сердцебиений	30	35	42

5. Сделайте вывод об оценке своей физической подготовленности

## Практическое занятие № 2

### «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета»

Цель работы: воспитывать культуру здоровья

#### Ход работы

1.Состояние противoinфекционного иммунитета можно оценить по частоте и тяжести перенесенных в течение года простудных заболеваний (ОРЗ). Если вы в течение года ни разу не болели, то можете оценить сопротивляемость своего организма инфекциям в 100 баллов.

2.При утвердительном ответе на следующие вопросы вычитайте из 100 баллов числа, указанные в правом столбике таблицы

Вопросы	Вычесть из 100 баллов
1.Сколько раз в течение года вы болели простудными или вирусными заболеваниями?	
1 раз	10
2-3 раза	25
4-5 раз	40
Более 5 раз	60
2.Долго ли продолжается ОРЗ? Да	10
3. Переходили ОРЗ в бронхит или пневмонию? Да	15
4. Бывает ли у вас аллергия? Да	15

3.Подведите итоги, сложив полученные после вычитания цифры

4.Сделайте вывод о причинах, которые ослабляют противoinфекционный иммунитет

### Практическое занятие № 3

#### «Влияние холода на частоту дыхательных движений».

Цель работы: изучить изменение частоты дыхательных движений под действием внешних условий

#### Ход работы

1. Подсчитайте в течение 1 минуты частоту дыхательных движений
2. Опустите руку в воду (температура воды 4-5<sup>0</sup>С)
3. Повторно подсчитайте изменившуюся частоту дыхательных движений.

Как изменилось дыхание?

Задания	Ваши результаты
частота дыхательных движений в спокойном состоянии	ЧДД <sub>1</sub> =
частота дыхательных движений после опускания руки в холодную воду	ЧДД <sub>2</sub> =
Изменение дыхания после эксперимента. Замедлилось или ускорилось?	

4. Объясните рефлекс. В чем заключается его биологический смысл?

### Практическое занятие № 4

#### «Профилактика ВИЧ. Решение ситуационных задач».

Цель работы – формирование профессиональных умений выявлять факторы риска инфицирования и симптомы, характерные для ВИЧ-инфекции, определять тактику обследования пациентов с подозрением на ВИЧ-инфекцию.

#### Ситуационная задача № 1

*Инструкция:* Если вы считаете, что ситуация опасна «+» . Если не опасна - то «-».

№	СИТУАЦИИ	РИСК
1.	Питье из общего стакана	
2.	Пользование общественным туалетом	

3.	Посещение бассейна, бани с человеком, живущим с ВИЧ	
4.	Сексуальные контакты в наркотическом, алкогольном опьянении	
5.	Объятие человека, живущего с ВИЧ	
6.	Укусы насекомых	
7.	Касание одеждой	
8.	Использование нестерильных инструментов для татуировок	
9.	Уход за больным СПИДом	
10.	Использование общих шприцов для ведения наркотиков	
11.	Рукопожатие	
12.	Использование общей посуды для смешивания наркотиков	
13.	Использование общей бритвы	
14.	Поцелуй	
15.	Сдача крови	
16.	Получение чужой крови при переливании	
17.	Обучение в одном классе (группе)	
18.	Использование общей посуды для еды	
19.	Сексуальные контакты без презерватива	

### Ситуационная задача № 2

Больной Н. обратился с жалобами на высокую температуру, сыпь на теле, боли в горле. Заболел 5 дней назад. Объективно: состояние нетяжелое. На коже груди и спины обильная розеолезная сыпь, в зеве гиперемия и белый налет. Пальпируются передние, заднешейные и паховые лимфоузлы величиной с фасоль, болезненные. Печень на 1 см выступает из-под края реберной дуги, пальпируется нижний полюс селезенки.

1. Возможно ли проявление у больного ВИЧ-инфекции?
2. Назовите методы исследования и реакции, используемые для медицинского освидетельствования на ВИЧ-инфекцию.

### Ситуационная задача № 3

При заборе крови из вены у пациента с ВИЧ-инфекцией капля крови попала на кожу рук медсестры. Медсестра вымыла руки под проточной водой, высушила одноразовым полотенцем и пригласила следующего пациента.

Оцените действия медсестры.

### Практическое занятие № 5

#### «Профилактика острых кишечных инфекций».

Цель работы: формировать понятия о причинах, признаках, профилактике заболеваний органов пищеварения и оказании первой помощи.

Почему острые кишечные инфекции называют болезнями «грязных рук»?

Пищевые инфекционные заболевания подразделяются на: \_\_\_\_\_

*Используя учебный материал, заполните таблицу:*

Название инфекционных заболеваний	Возбудитель	Пути заражения	Меры предупреждения
дизентерия			
холера			
сальмонеллез			
ботулизм			
брюшной тиф			

### Ситуационная задача № 1

Ребенок 4 мес., находится на искусственном вскармливании. Заболел остро – с появления стула до 5 раз в сутки, снижения аппетита, срыгивания.

При поступлении на 4 день болезни: состояние тяжелое,  $t - 39^{\circ} C$ , рвота 10 раз в сутки. Кожные покровы бледные, ячеистый рисунок. Слизистые оболочки сухие. ЧДД – 50 уд/мин. Тоны сердца приглушены, ЧСС – 140 уд/мин. Живот резко вздут.

Стул 15 раз в сутки, водянистый, жидкий, желтовато-оранжевого цвета с примесью слизи и зелени.

Определите заболевание.

### Ситуационная задача № 2

Мальчик 12 лет, заболел остро – с появления резких болей в эпигастральной области, тошноты, многократной рвоты. При поступлении  $t - 38^{\circ}\text{C}$ , вялость, 3кратная рвота.

Кожные покровы бледные, сухие, тургор снижен, язык густо обложен белым налетом.

ЧДД – 30 уд/мин. Тоны сердца приглушены, ЧСС – 90 уд/мин. Живот слегка вздут, при пальпации болезненный. Стул за сутки 12 раз, жидкий, обильный, зловонный, по типу «болотной тины». Мочеиспускание не нарушено. За 6 часов до заболевания в столовой ел пирожки с мясом.

Определите заболевание.

## Практическое занятие № 6

### «Профилактика вирусных инфекций пищеварительной системы».

Цель работы: формировать понятия о причинах, признаках, профилактике заболеваний органов пищеварения и оказании первой помощи

#### **Желудочно-кишечные заболевания**

Причины (источник инфекции)	Наиболее опасные заболевания	Признаки заболевания (симптомы)	Переносчики возбудителей	Профилактика

#### **Глистные заболевания (гельминтозы)**

Причины (источник инфекции)	Наиболее часто встречаемые паразиты человека	Признаки заболевания (симптомы)	Переносчики возбудителей	Профилактика

#### **Пищевые отравления**

Причины (источник инфекции)	Наиболее часто встречаемые отравления	Признаки заболевания (симптомы)	Первая помощь	Профилактика

## Практическое занятие № 7

### «Профилактика заболеваний, передающихся половым путём».

Цель работы: рассмотреть инфекции передающиеся половым путем, их возможные последствия и меры их профилактики.

#### Ход работы

Заполнить таблицу инфекции передающиеся половым путем, меры профилактики.

заболевания	Причины (источник инфекции)	Признаки заболевания (симптомы)	Переносчики возбудителей	Профилактика
<b>Сифилис</b>				
<b>Гонорея</b>				
<b>Трихомониаз</b>				
<b>Микоплазмоз</b>				
<b>Уреаплазмоз</b>				
<b>Вирус папилломы человека (ВПЧ)</b>				
<b>ВИЧ</b>				
<b>Гепатиты В и С</b>				



**Практическое занятие № 8****«Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Табакокурение».**

Цель работы: знакомство с факторами риска, оказывающими влияние на здоровье человека, выяснение результатов их влияния на организм.

**Ход работы**

1. Заполнить таблицу «Вредное влияние курения табака на организм человека»

Система органов	Влияние курения табака
Кровеносная	
Дыхательная	
Пищеварительная	
Нервная	

2. Объясните, влияет ли табачный дым на некурящих людей.

**Практическое занятие № 9****«Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Алкоголизм».**

Цель работы: знакомство с факторами риска, оказывающими влияние на здоровье человека, выяснение результатов их влияния на организм.

**Ход работы**

1. Заполнить таблицу «Вредное влияние употребления спиртных напитков на организм человека».

Система органов	Влияние употребления спиртных напитков
Кровеносная	
Дыхательная	
Пищеварительная	
Нервная	

2. Перечислите заболевания, вызванные злоупотреблением алкоголя

## Практическое занятие № 10

### «Анализ и оценка влияния факторов риска на здоровье. Наркомания»

Цель работы: знакомство с факторами риска, оказывающими влияние на здоровье человека, выяснение результатов их влияния на организм.

#### Ход работы

1. Заполнить таблицу «Вредное влияние употребления наркотических веществ на организм человека».

Система органов	Влияние употребления наркотических веществ
Кровеносная	
Дыхательная	
Пищеварительная	
Нервная	

2. С какими статьями связана уголовная ответственность в области наркомании.

## Практическая работа №11

### Оценка подготовленности организма к занятиям физической культуры

Цель работы: оценить уровень подготовленности к занятиям спортом

#### Ход работы

1.Обследуемый учащийся поднимается на ступеньку, а затем спускается с нее. Темп восхождения на ступеньку постоянный и равняется 30 циклам в 1 минуту.

Высота ступеньки 40 см для девушек и 45 см для юношей.

2.Каждый цикл состоит из 4 шагов: первый – левая нога встает на ступеньку, второй – правая нога поднимается на ступеньку, третий – левая нога спускается со ступеньки, четвертый – правая нога спускается со ступеньки.

3. Время восхождения 4 минуты. Если обследуемый из-за усталости начинает отставать о заданного ритма, то через 15-20 с тестирование прекращают и фиксируют фактическое время в секундах. Обследование прекращают и при появлении признаков чрезмерного утомления: бледности лица, спотыкании и т.п.

4. После завершения работы учащийся садится на стул и через 1 мин в течение 30 с подсчитывается пульс

5.Вычисляют индекс теста (ИТ) по формуле:

$ИТ = T * 100 / F * 5,5$ , где Т – время восхождения на ступеньку в секундах; F – пульс за 30 сек

6.Физическая подготовленность оценивается по значениям полученного ИТ

ИТ	Оценка
Менее 55	Слабая
55-64	Ниже среднего
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и более	отличная

**Практическая работа №12**  
**«Анализ и оценка влияния факторов окружающей среды на здоровье человека».**

Цель: оценить экологическую обстановку своего места проживания; дать санитарно-гигиеническую характеристику своего жилища

Ход работы

Экологическая характеристика места жительства

Ответить на вопросы:

1. Адрес проживания.
2. Тип застройки микрорайона (просторный, скученный).
3. Степень благоустройства.
4. Тип здания (деревянное, кирпичное, панельное, этажность, количество подъездов, наличие лифта).
5. Наличие автомобильных дорог, характер и загруженность автотранспортом, отдаленность светофоров.
6. Наличие промышленных предприятий.
7. Преобладающий вид загрязнения атмосферы: химические вещества, шум, пыль.
8. Наличие предприятий бытового обслуживания, образования, здравоохранения, торговли вблизи места жительства.
9. Наличие вблизи места жительства водоемов, парков, скверов.
10. Основные экологические проблемы вашего района, возможные пути их решения.

Задание 2. Сделать вывод по цели работы.