

Краткая аннотация факультатива

Данный факультатив « Валеология» направлен на формирование потребности в здоровом образе жизни, сохранении здоровья , отказ от вредных привычек, знание опасных жизненных ситуаций и правильного поведения при них.

Актуальность факультатива:

В последнее время особенно актуально встает тема здоровьесбережения в связи с угрожающей экологической обстановкой, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, перенасыщенностью телекоммуникационных технологий. По данным медицинских исследований заболеваемость младших школьников увеличилась в полтора раза.

Ожидаемые результаты:

Работая на занятиях факультатива ученики изучают специальную литературу о строении человека, функциях органов, личной гигиене, о использовании лекарственных растений, встречаются с медицинскими работниками для получения знаний об оказании первой помощи пострадавшему при ожогах, обморожении, утоплении, укусах животных, при солнечном и тепловом ударе и т.д., расспрашивают родных и близких о безопасном поведении в быту.

Основные вопросы, изучаемые на факультативе:

- 1) Какие органы есть у человека и как они работают?
- 2) Как сберечь свой организм?
- 3) Какие опасные ситуации встречаются в жизни? Как себя вести в этих случаях?
- 4) Какое питание называют правильным?
- 5) Какие лекарственные растения можно использовать и в каких случаях?

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
1.	Вводное занятие. Игра «Какие мы».	
2.	Строение человека. Защитница нашего тела. Её строение.	
3.	Как беречь кожу.	
4.	Опора нашего тела.	
5.	Как сохранить правильную осанку.	
6.	Пищеварительная система.	
7.	Охрана пищеварительной системы.	
8.	Гигиена полости рта.	
9.	Кровеносная система.	
10.	Как сберечь сердце.	
11.	Первая помощь при кровотечениях.	
12.	Органы дыхания.	
13.	Гигиена органов дыхания.	
14.	Вред курения.	
15.	Органы выделения.	
16.	Как сохранить органы выделения.	
17.	Органы чувств.	
18.	Как сберечь органы чувств.	

19.	Правильное питание. Моё меню	
20.	Полезные и вредные продукты	
21.	Витамины и минеральные вещества	
22.	Игра – викторина по теме «Знаешь ли ты полезные продукты»	
23.	«Зелёная» аптека Твоя аптека в огороде	
24.	Лесные растения-лекари	
25.	Ядовитые растения и грибы	
26.	Практическое занятие «Узнай растение» (Работа с гербарием)	
27.	Моя безопасность Правила поведения при задымлении и пожаре, при затоплении квартиры, при работе с электроприборами.	
28.	Мой маршрут в школу и из школы. (ПДД) Как вести себя во время теракта.	
29.	Осторожно! Незнакомец.	
30.	Вредные привычки Отказ от табакокурения, алкоголизма, токсикомании и наркомании.	
31.	Первая помощь Практические занятия. Первая помощь при отравлении, при укусах животных, при ушибах и переломах, сотрясениях мозга.	
32.	Первая помощь при солнечном и тепловом ударе, утоплении, обморожении	
33.	Итоговая олимпиада	
34.	Заключительный праздник «Я и моё здоровье». Награждение победителей.	

Результаты проведения факультатива

Дети с большим интересом изучали материал факультатива, были очень активны на всех занятиях, пользовались дополнительной литературой и ресурсами Интернета. Родители тоже были заинтересованы в получении этих знаний у детей и их использовании, помогали при изучении предмета. Этот факультатив был воспринят детьми с огромной личностной заинтересованностью, принёс практическую пользу. На протяжении многих лет я наблюдаю своих выпускников и радуюсь их потребности в здоровом образе жизни. Они не курят, не употребляют алкоголь и наркотики. С 2000 по 2013 г. учащиеся, занимающиеся в факультативе, становились победителями районной олимпиады по валеологии.

Примерные задания, используемые на факультативе при изучении некоторых тем:

Как беречь зубы

Правила ухода за зубами	Результат соблюдения правил
Чистить зубы 2 раза в день со всех сторон не менее 3 мин.	
Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор и кальций	

Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывив.	
Использовать после еды зубочистки	
Полоскать рот после сна и после еды	
Интенсивно пережёвывать сырые овощи и фрукты	
Меньше есть сахар, конфет и печенья	
Не грызть ногти, карандаши...	
Не есть одновременно горячее и холодное	
Употреблять больше продуктов, содержащих витамины В и С: лук, капусту, фасоль. Гречу, горох и другие.	
Употреблять продукты, содержащие минеральные элементы: молоко, ржаной хлеб, морскую капусту и другие	
Два раза в год показывать зубы врачу - стоматологу	
Укреплять общее состояние здоровья	

Разрушающее влияние табачного дыма

Органы дыхания		Нарушение зрения, слуха, обоняния
Сердечно-сосудистая система		Малокровие, повышение давления, болезни сердца
Нервная система		Утолщение голосовых связок, хронический бронхит, рак легких
Мозг		Язва, гастрит, рак желудка
Пищеварительная система		Больные дети, врождённое уродство.
Органы чувств		Нервно – психические расстройства
Половая система		Ухудшение памяти, снижение умственных способностей
Весь организм		Раннее старение, смерть

Задачи по валеологии

При рождении скелет ребёнка имеет 350 костей, у взрослого – 260 костей. На сколько костей скелет взрослого человека меньше, чем скелет новорождённого?

Позвоночник состоит из 33 позвонков, из них: 7 шейных, грудных на 5 больше, поясничных и крестцовых поровну, копчиковых в 3 раза меньше, чем грудных. Сколько у человека грудных, поясничных, крестцовых, копчиковых позвонков?

У человека на каждой челюсти находятся резцы, клыки и коренные зубы. Резцов - 4, клыков в 2 раза меньше, чем резцов, а коренных зубов в 5 раз больше, чем клыков. Сколько зубов у взрослого человека?

У детей до 10-12 лет на место выпавших зубов появляются новые. Возможен ли подобный процесс у взрослых? _____

Какая температура тела будет у человека, который:

- 1) 20 мин. Находился на свежем воздухе при t воздуха
- 2) После получасового сеанса русской бани при t воздуха

-20 градусов С.
+ 55 градусов С.

Зелёная аптека

Задание №1

Про какое растение в средние века говорили: «Он жесток. Мало кто из встретившихся с ним, удержится от слёз, однако сила его – добрая, перед ним отступают многие болезни?»

Какие сорта этой огородной культуры тебе известны?

В какое время года этот деликатесный овощ имеет наиболее важное значение и почему?

Задание №2

Вспомни, какие лекарственные растения произрастают в твоём саду, даче, огороде. В каждой колонке впиши названия не менее 2-х растений, составляющая часть которых используется в народной медицине.

Составляющие части растений, используемые в народной медицине

Корень	Стебель/листья	Цветы	Плоды

Поясните, какими лечебными свойствами обладают любые 2 растения, приведённые вами в качестве примера

Охрана здоровья

Выбери правильные ответы:

1	Когда, кем, откуда был впервые завезён табак в Европу А) В 16 веке испанцами из Америки Б) В 17 веке китайцами В) В 18 веке англичанами из Индии	8	Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма? А) До 3 млн. Б) До 10 000 В) До 1000
2	Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? А) Сигареты с фильтром Б) Сигареты с низким содержанием никотина В) Нет	9	Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения? А) Стаж не имеет значения Б) Чем дольше куришь, тем сложнее бросить. В) Чем больше куришь, тем легче бросить
3	Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме? А) 30-40 Б) 300-400 В) свыше 4000	10	Верно ли, что в большинстве стран модно курить? А) Курить никогда не было модным Б) Курить модно В) Мода на курение прошла

4	Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр? А) не более 20% Б) не менее 45% В) 85%	11	Что такое пассивное курение? А) Нахождение в задымленном помещении Б) Когда куришь за компанию В) Когда активно не затягиваешься сигаретой.
5	Как курение влияет на работу сердца? А) Замедляет его работу Б) Заставляет учащённо биться В) Не влияет на его работу	12	Что вреднее? А) Дым от сигареты Б) Дым от газовой горелки В) Выхлопные газы от автомобиля
6	Какие заболевания наиболее связаны с курением? А) Аллергия Б) Рак легкого В) Язва желудка	13	На сколько лет раньше рискуют умереть женщины, чьи мужья курят А) На 4 года Б) На 10 лет В) На 15 лет
7	Что происходит с физическими возможностями курящего человека? А) Повышаются Б) Понижаются В) Не изменяются	14	Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшится продолжительность его жизни? А) На 1-2 года Б) На 5-6 лет В) На 8 лет

Свой знаменитый труд «О вреде «.....», опубликованный в 1604 году Яков Стюарт (правитель Англии) закончил словами: «.....» - привычка противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для лёгких». (Вместо точек впишите нужные слова)

ПОСЛОВИЦЫ

- 1) Овощи – кладовая здоровья.
- 2) Чем дольше пожуёшь, тем дольше поживёшь.
- 3) Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- 4) У того, кто курит и нутро и деньги горят.
- 5) Чистота – лучшая красота.
- 6) Кто не умерен в еде, тот враг сам себе.
- 7) Чистота и здоровье – родные сёстры.
- 8) Забота о здоровье – лучшее лекарство.
- 9) Здоровье всего дороже.
- 10) Здоровье дороже золота.
- 11) Здоровье за деньги не купишь.
- 12) Живи не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить.
- 13) От вина и табака ни прибыли, ни чести.
- 14) Бочка вина ядом полна.
- 15) Всё, что чрезмерно, вредит здоровью.
- 16) Пить – ум пропить.
- 17) За чужое здоровье выпиваешь – своё пропиваешь.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Продолжи пословицу:

- 1) Чем дольше жуёшь, тем.....(дольше живёшь).
- 2) Чеснок да лук от всех.....(недуг).
- 3) Обед без овощей, что праздник без.....(гостей).

- 4) Лучше недоест, чем(переест).
- 5) Кто не умерен в еде, тот (враг) сам себе.
- 6) Хороший завтрак не заменит хорошего(обеда).
- 7) После работы еда(приятна).
- 8) Когда я ем, я(глух) и(нем).
- 9) Не ложись сытым, встанешь (больным).
- 10) Через рот сто болезней(войдѣ

ЧЕЛОВЕК И ЕГО СТРОЕНИЕ

Проведи стрелки так, чтобы получилась фраза о работе различных систем органов человека.

Органы чувств		Переваривают пищу. Снабжают организм человека материалом для роста и энергией для жизни.
Органы пищеварения		Обеспечивают зарождение ребёнка и его связь с организмом матери до его рождения.
Органы размножения		Помогают человеку ощущать окружающий мир.
Нервная система		Обеспечивает организм человека кислородом, выводя углекислый газ.
Органы выделения		Защищает организм от повреждений, проникновения вредных веществ и микробов, перегрева и переохлаждения.
Органы дыхания		Управляет всем организмом.
Кожа		Выводят из организма избытки воды и вредные вещества.
Органы кровообращения		Создаёт опору телу и позволяет человеку двигаться.
Опорно-двигательная система		Переносят одни вещества к клеткам тела, другие – из клеток.

СТРОЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Вместо точек вставь пропущенные слова.

..... - это орган с очень сложным строением. Её площадь у взрослого человека составляет от 1,5 до 2 кв. м. На разных участках она имеет разную толщину – от 0,1 до 4 мм.
..... – это полый мышечный орган. Его масса у взрослого человека составляет 250-300 граммов. Оно расположено в грудной полости, смещено влево от средней линии груди.
Роль главной опоры тела выполняет Если его убрать, то тело упадёт на землю бесформенной массой.
..... - это небольшие парные выделения вредных и избыточных для организма веществ. Расположены по обе стороны от позвоночника в поясничной области брюшной полости.
..... - система обеспечивает согласованную работу клеток, тканей, органов и их систем. Благодаря ей осуществляется связь организма с внешней средой.

Моя безопасность.

Задание № 1.

Выбери правильный ответ.

1. Если загорелась одежда на человеке, что катастрофически нельзя делать?
 - а) бежать к речке или сугробу;
 - б) сбрасывать одежду;
 - в) упасть на землю (в лужу, грязь, снег) и кататься;
 - г) обливаться холодной водой;
 - д) нет правильного ответа.
2. Как правильно двигаться в задымлённом помещении?
 - а) в полный рост;
 - б) низко пригнувшись к полу, закрыв рот и нос мокрой тканью;
 - в) бежать к выходу, громко оповещая всех о пожаре;
 - г) лечь на пол и ждать пожарных;
 - д) правильного ответа нет.
3. Если возник пожар в школе надо:
 - а) начать его тушить;
 - б) спрятаться от всех;
 - в) бежать и самому спасаться;
 - г) строго следовать указаниям учителя;
 - д) правильного ответа нет.

Задание № 2.

Каждому утверждению левого столбца подберите соответствующее утверждение правого столбца, соединив их стрелками.

ЛЕВЫЙ (опасные ситуации)	ПРАВЫЙ (чем могут закончиться опасные ситуации)
1. Неисправленные или оставленные без присмотра включенные электроприборы.	1. Возгорание, пожар.
2. Протечка и повреждение водопровода.	2. Гибель имущества.
3. Использование петард, хлопушек, сомнительного производства.	3. Отравление.
4. Шалости с ядовитыми веществами.	4. Затопление помещения.
5. Курение.	5. Гибель людей.
6. Неосторожное обращение с огнём.	6. Травма, ожоги.

Задание № 3.

Ответь на вопросы текста. Поставьте знак «+» напротив правильного ответа.

1. Как необходимо поступить ребёнку, который находится один дома, если ему позвонил в дверь незнакомый гражданин?
 - А - Следует спросить в закрытую дверь: «Кто там?»
 - Б - Следует открыть дверь и узнать причину визита этого гражданина.
 - В - Не следует открывать дверь.
2. Как необходимо поступить ребёнку, если в дверь позвонили и на вопрос: «Кто там?» - последовал ответ: «Откройте, полиция!»?

А - Следует перезвонить в отделение полиции и узнать, посылали ли они своего сотрудника по этому адресу.

Б - Нужно позвонить родителям и узнать, как поступить.

В - Следует незамедлительно открыть дверь, так как это правоохранительные органы.

3. Если за дверью слышится посторонний шум (ковыряются в замке, гремят ключами):

А - Не паникуй. Звони в полицию и родителям.

Б – Открой дверь и сердитым голосом спроси: «Что надо? Чего забыли в чужой квартире?»

В – Вооружившись чем-нибудь увесистым (утюг, сковорода и т. д.) открой дверь и проучи незваного гостя.

4. Как необходимо поступить ребёнку, поздно возвращающемуся из школы, которого догнала машина и водитель предложил подвезти?

А – Необходимо отказаться, рисковать не следует.

Б – Следует воспользоваться удачным предложением.

В – Следует поступить в зависимости от настроения.

5. Как необходимо поступить ребёнку, если ему кажется, что кто-то его преследует?

А – Не следует ничего бояться.

Б – Следует спросить преследующего, что ему надо.

В – Следует изменить маршрут движения и темп ходьбы.

6. Как необходимо поступить ребёнку, если незнакомый человек не отстаёт от него?

А – Подойти к любому дому и сделать вид, что это твой дом, помаши рукой и громко позови родственников.

Б – Следует дождаться незнакомого человека и сказать ему, что, если он не отстанет, то мой папа поговорит с ним «по-мужски».

В – Постарайся привлечь к себе внимание других людей, в крайнем случае. Брось камень в витрину или окно, крикни: «Пожар!»

7. Если тебя спрашивают, как найти улицу:

А – Объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.

Б – Проводи человека, ведь он может заблудиться, тем более, что тебе по пути.

В – Можешь ничего не объяснять, а быстро удалиться прочь.

8. Если тебе предложили сниматься в кино:

А – Не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда подойти вместе с родителями.

Б – Соглашайся не раздумывая, ведь это твоя давняя мечта, да и желающих много.

В – Не соглашайся сразу, а попроси, чтобы показали киностудию, спроси, какая у тебя будет роль и обсуди своё вознаграждение.

9. Если по телефону позвонил незнакомый человек:

А – Представься как тебя зовут и вежливо попроси, чтобы по этому номеру телефона больше не звонили, так как родители в данный момент находятся на работе.

Б – Если человек говорит что-то, что тебе не нравится, повесь трубку и расскажи о звонке родителям.

В – Не говори, что ты дома один, не называй свой номер телефона, адрес, имена и место работы членов семьи.

10. Если тебя насильно затолкнули в машину:

А – Расслабься и получи удовольствие от бесплатной поездки, когда ещё будет такая возможность.

Б – Попытайся привлечь внимание других водителей обхвати шею водителя, бей в стекло.

В – Засунь два пальца в рот и вызови рвоту, после такого «сюрприза» похитители наверняка остановят машину и захотят вышвырнуть тебя из неё.

11. Если ты потерялся на улице:

А – Зайди в какое-либо учреждение (магазин, школа, банк, и т. д.) подойди к работнику учреждения и попроси тебе помочь.

Б – Обратись к сотрудникам правоохранительных органов.

В – Попытайся остановить автомобиль и попроси водителя довезти тебя до дома.

Задание № 4.

Напиши пять правил безопасного поведения, которые необходимо вам соблюдать, чтобы не попасть в неприятную ситуацию.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Зелёная аптека.

Задание № 1.

Какие растения называются лекарственными?

Приведи по 2-3 примера лекарственных растений, у которых в качестве сырья используют:

- А) Листья и стебли _____
- Б) Цветы _____
- В) Корни _____
- Г) Плоды _____

Из приведённых вами примеров подчеркните двумя чертами названия тех лекарственных растений, которые можно встретить в черте города.

Почему не рекомендуется собирать лекарственные растения, которые произрастают вблизи промышленных предприятий и шоссейных дорог?

Задание № 2.

Отгадай кроссворд и узнаешь какие лекарственные растения можно встретить на огородной грядке. Каким общим словом можно назвать все эти растения?

1. Без неё – какой обед?

Без неё обеда нет.

Жарь её, вари, туши -

Наедайся от души...

2. Лето целое старалась -

Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одёжки отдала.

3. На землёй трава,

Под землёй – алая голова.

4. Сарафан на сарафане

Платьице на платьице.

А как станешь раздевать

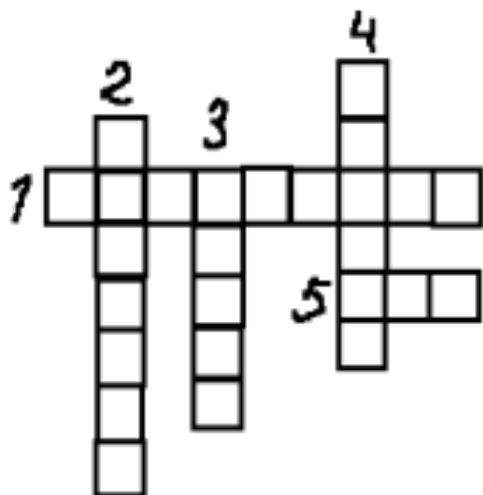
Досыта наплачешься.

3. Я на солнышке цвела,

Плети длинные плела,

Тяжелела с каждым днём -

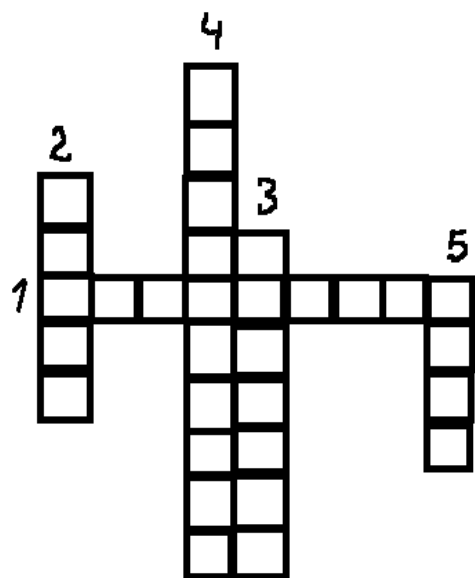
Не поднять и вчетвером.



Задание № 3.

Некоторые, знакомые нам растения, используются в народной медицине для лечения болезней. Разгадайте кроссворд. Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, какие заболевания можно с помощью их лечить.

1. У какого кустарника, произрастающего на дачном участке, в качестве лекарственного сырья используются плоды?
2. Необычные листья этого вечнозелёного дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн.
3. Дикорастущее растение, цветы которого, используются в качестве лекарственного сырья.
4. При помощи какого растения можно остановить кровотечение?
5. Какое комнатное растение используют для лечения нарывов?



Задание № 4.

В этом квадратике из букв спрятались названия знакомых вам растений. Попробуй отыскать их. Слова можно читать по вертикали и по горизонтали. Одно слово – ЛУК – мы за тебя уже нашли. Запиши найденные тобой слова.

о	и	р	я	б	и	н	а	м	ю
д	ь	ч	к	о	у	и	ш	о	ф

у	з	е	м	л	я	н	и	к	а
в	ю	р	у	к	р	о	п	а	с
а	ч	е	с	н	о	к	о	п	о
н	и	м	а	ш	а	о	в	у	л
ч	Л	У	К	Ь	Щ	Л	Н	С	Ь
и	ц	х	ы	к	н	я	и	т	г
к	р	а	п	и	в	а	к	а	о

Задание № 5.

Запишите блюда, которые можно приготовить из дикорастущих растений, название которых ты отгадал. Чем полезны эти блюда? Заполни соответствующую таблицу.

Название растения	Название блюда	Чем полезно блюдо

Функции органов.

Задание № 1.

Вставьте пропущенные слова в предложения:

1. При средней продолжительности жизни человека (70 лет) _____ производит более двух с половиной миллиардов сокращений и перекачивает примерно 200 тыс. тонн _____

2. Суммарная длина _____, по которым, благодаря работе _____, циркулирует _____ составляет почти 10 тыс. км

3. _____ - это наружный покров тела. В _____ человека имеется более двух миллионов потовых желез, способных выделять до 12 литров _____ жидкости в сутки.

4. Глаз – это окно человека в мир. Защищают глаз _____, они отводят в стороны стекающий со лба пот. _____ и _____ защищают глаз от пыли.

Задание № 2.

Отгадай загадку: «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят».

Какую функцию выполняет этот орган? _____

Напишите, какие советы Вы бы дали своим сверстникам для сохранения функций этого органа. _____

Напишите название пяти предметов, которые могут стать причиной травмы этого органа.