

1-4 классы
Тема «Питание и жизнь»

Классный час

Роль пищи в жизни человека.

Форма проведения – лекция, беседа.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы:

1. Старинная русская пословица гласит: «Человек без еды не живёт: пока ешь, то и живёшь». Как вы её понимаете?
2. Какие продукты необходимы человеку?
3. Может ли человек питаться только каким-то одним видом продуктов? Почему?
4. Почему необходимо ежедневно есть овощи и фрукты?
5. Ответьте на вопрос анкеты:
Как часто ты употребляешь в пищу молочные или кисломолочные продукты?
А. Каждый день
Б. 2-3 раза в неделю
В. Реже 2 раз в неделю
5. Что ты можешь поменять в своём режиме питания? Почему?
6. Какое правило питания тебе кажется важным?

Классный час

Режим питания школьника.

Форма проведения: лекция, беседа, анкетирование.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся по вопросам:

1. Завтракаешь ли ты утром?
А. Да
Б. Нет
В. Иногда завтракаю
2. Ты обедаешь в одно и то же время?
А. Да
Б. Нет
3. В какое время ты ужинаешь?
А. До 20.00 часов
Б. До 21.00 часа
В. После 22.00 часов
4. В какое время ты ложишься спать?
А. В 21.00 час
Б. В 22.00 часа
В. Позже 22.00 часов

Вопросы к беседе:

1. Что такое «режим питания»?
2. Сколько раз в день должен питаться твой сверстник?
3. Какие интервалы времени рекомендуется соблюдать между приёмами пищи?
4. Какой объём пищи рекомендуется есть за завтраком, обедом, ужином?
5. Объясни смысл поговорки: «После обеда полежи, после ужина походи».
6. Почему вредно плотно наедаться перед сном?

Классный час

Гигиена питания. Правила приёма пищи.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методика проведения: после блока теоретической информации рекомендуем провести практическую работу.

Цель работы: составить правила приёма пищи.

Оборудование: рисунки, таблицы по теме «Гигиена питания».

Ход работы.

Ответь на вопросы:

1. Какое значение имеет пища для человека?
2. Сколько раз в день нужно принимать пищу?
А. 1 раз
Б. 3-4 раза
С. Более 5 раз
2. Внимательно изучи «примерное меню» и подумай: какие блюда должны подаваться на завтрак, обед, полдник, ужин?
Вместо точек напиши слова: завтрак, обед, полдник, ужин.

Примерное меню.

- суп, картофельное пюре, котлета, салат, компот, булочка. Это.....
- рисовая каша, какао, булочка с маслом. Это.....
- сок, печенье, яблоко. Это.....
- яичный омлет, булочка, йогурт. Это.....

3. Употребление каких продуктов может повредить здоровью? Нужно подчеркнуть: молоко, сыр, натуральный сок, копчёная колбаса, чипсы, каша, солёные сухарики «Хрустишки», творог, газированные напитки.

4. Какие гигиенические правила должен соблюдать человек перед приёмом пищи и во время еды? Подчеркни нужные слова.
- Перед едой вымыть с мылом ... (уши, руки, ложку);
 - Во время еды нельзя ... (разговаривать, слушать музыку, играть в мяч);
 - Нельзя есть слишком ... (вкусную, горячую) пищу.
 - Пищу следует тщательно ... (остужать, пережёвывать, перчить)

5-9 классы

Тема: «Значение питания в жизни человека»

Классный час

Роль витаминов и микроэлементов в жизнедеятельности организма.

Форма проведения: лекция, беседа, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации проводится беседа.

Вопросы для беседы:

1. «Вита» по-гречески – жизнь. Что, по вашему, означает термин «витамины»?
2. Какие правила надо соблюдать, чтобы витамины сохранились в пище при варке?
3. Какую ягоду в России называют «северный лимон» и почему?
4. Почему морковь рекомендуют есть со сметаной или маслом?
5. Что такое микроэлементы? Какова их роль в организме?

Тренинг: из предложенного перечня продуктов (названия продуктов написаны на карточках) выбрать те, в которых наибольшее количество

1. витамина А
2. витамина В
3. витамина С
4. витамина D
5. Какие из перечисленных витаминов содержатся в овощах, фруктах?
6. Почему при приготовлении овощных или фруктовых соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?
7. Почему полезнее есть овощи и фрукты сырыми, а не варёными?

Классный час.

Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед изучением основных групп пищевых продуктов рекомендуем провести с учащимися анкетирование:

1. Как часто в ваше меню включаются блюда из натурального мяса?
А. Ежедневно
Б. 1 раз в неделю
В. Реже 1 раза в неделю
2. Как часто в вашем рационе присутствуют блюда из рыбы или морепродуктов?
А. 1 раз в неделю
Б. 1 раз в 2-3 недели
В. Реже 1 раза в месяц

Вопросы для беседы:

1. Почему мясо необходимо включать в свой рацион питания ежедневно?
2. Почему в вечернее время рекомендуется есть блюда из рыбы, а не из мяса?
3. Почему опасно есть куриные яйца, сваренные «всмятку»?
4. Какими минеральными веществами богаты молочные продукты, сыр, творог?
5. Какие продукты питания являются одновременно источником незаменимых аминокислот, богаты кальцием и несут в себе полезные микроорганизмы?

Тема: «Организация питания школьников».

Классный час.

Основные представления о наиболее распространённых блюдах.

Форма проведения: лекция, тренинг, беседа.

Методические рекомендации: после ознакомления учащихся с теоретическим материалом провести беседу.

Вопросы для беседы:

1. Почему в рационе питания должны быть первые блюда?
2. Какие блюда обладают наиболее высокой пищевой ценностью?
3. Поясните смысл старинной русской пословицы: «Щи да каши – пища наша».
4. Каково значение овощей в рационе человека?
5. Каким правилам необходимо следовать при составлении меню?

Тренинг: составление индивидуального меню на один день.

Классный час

Гигиена питания. Оценка правильности и сроков хранения пищевых продуктов по упаковке.

Форма проведения: лекция, практикум.

Методические рекомендации: после изложения теоретического материала

учащимся предлагается выполнить практическую работу, которая закрепит навыки учащихся по гигиене питания.

Цель работы: научиться оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания по информации на упаковке.

Оборудование: упаковки от молочно – кислых продуктов, чипсов, кондитерских изделий, соков, газированных напитков и др.

Ход работы.

1. Рассмотрите внимательно содержание текста на упаковке от продуктов.
2. Найдите дату изготовления.
3. Найдите на упаковке информацию о сроке годности продукта.
4. Найдите информацию об условиях хранения продукта.
5. Заполните таблицу

Наименование продукта	Дата изготовления	До какого срока годен продукт	Условия хранения
йогурт			
сок			
И т.д.			

6. Сделайте вывод о пригодности к употреблению выданных вам продуктов, на основе полученной информации на упаковке.
7. Выясните, когда продукт был упакован.
8. Согласны ли вы с высказыванием Стедана Киселевского: «Благодаря холодильнику мы теперь можем есть несвежие продукты?»

Классный час

Эстетика питания.

Форма проведения: лекция, тренинг.

Методические рекомендации: после блока теоретической информации рекомендуем провести тренинг на знание правил этикета, напомнив учащимся старинную русскую поговорку: «Хороший кусок для хорошего гостя».

- как и какие приборы расположить на празднично сервированном столе;
- как рассаживать гостей;
- как являться к столу;
- как обслуживать гостей.

10 – 11 классы

Тема: «Рациональное питание школьников»

Классный час

Основные принципы рационального питания.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: перед началом лекции учитель проводит анкетирование учащихся.

Примерные вопросы анкеты:

1. Как часто в свой рацион вы включаете молоко и молочные продукты?
А. Ежедневно -3 балла
Б. 1 раз в 2-3 дня – 2 балла
В. 1 раз в неделю – 1 балл
2. Досаливаете ли вы пищу?
А. Да – 2 балла
Б. Нет – 1 балл
3. Какое масло вы предпочитаете?
А. Сливочное – 1 балл
Б. Растительное (оливковое, подсолнечное и т.д.) – 2 балла
В. Ем и то, и другое – 3 балла
Г. Не ем ни то, ни другое – 4 балла
4. Сколько сладостей (конфет, шоколада, пирожных и т.д.) вы съедаете?
А. 2-3 конфеты в день – 2 балла
Б. 2-3 конфеты и пирожное в день – 0 баллов
В. 3-4 конфеты в неделю – 1 балл
Г. Ем сладкое редко – 3 балла
5. Как часто в вашем меню присутствует рыба и морепродукты?
А. 1 раз в неделю – 2 балла
Б. 1 раз в месяц – 1 балл
В. Реже 1 раза в месяц – 0 баллов
6. Как часто в вашем рационе присутствует натуральное мясо?
А. 1 раз в день – 2 балла
Б. 1-2 раза в неделю -0 баллов
В. 1-2 раза в месяц – 1 балл
7. Как часто в ваше меню входят доступные овощи и фрукты
А. Ежедневно – 2 балла
Б. 1-2 раза в неделю – 0 баллов
В. 1-2 раза в месяц – 1 балл
8. Как часто вы покупаете чипсы, сухарики, газированные напитки?
А. Ежедневно - 1 балл
Б. Реже 1 раза в неделю – 0 баллов

В.Реже 1 раза в месяц – 2 балла

Если вы набрали 15-18 баллов – ваше питание близко к рациональному.

Если вы набрали 10-15 баллов – ваше питание нельзя назвать здоровым.

Если вы набрали 0-10 баллов – пересмотрите свой рацион! Ваше здоровье под угрозой!

Далее идёт блок теоретической информации. Затем учащиеся отвечают на вопросы.

Вопросы для беседы:

1. Какова роль ферментов в процессе пищеварения?
2. Перечислите основные принципы рационального питания.
3. Что является ключевым условием обеспечения рационального питания?
4. Каков оптимальный приём пищи для подростков 15-17 лет?
5. Существует ли зависимость между питанием и заболеваемостью человека?

Классный час

Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу.

Форма проведения: лекция, беседа.

Методические рекомендации: учитель знакомит учащихся с основными инфекционными болезнями, передаваемыми через пищу и мерами профилактики

После лекции беседа:

Вопросы:

1. Каково основное правило профилактики инфекционных заболеваний?
2. Как правильно обрабатывать овощи перед употреблением?
3. Какие факторы могут служить причиной порчи продуктов и пищевых веществ?
4. Какие продукты относятся к скоропортящимся?
5. Существуют ли правила хранения продуктов?
6. Какие требования предъявляются к столовому инвентарю (разделочным доскам, ножам и т.д.)
7. Какие химические вещества служат источниками заражения пищи? Как этого избежать?
8. Влияние на организм человека оказывают соли тяжёлых металлов?

Классный час

Ядовитые растения и грибы

Форма проведения: лекция, беседа, практикум.

Методические рекомендации: эпиграфом к классному часу может стать русская пословица: «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут». После изложения теоретического материала проводится беседа по вопросам.

Вопросы:

1. Какие ядовитые растения и грибы вам известны?
2. Какие из этих растений и грибов произрастают в вашей местности?
3. Какие правила сбора грибов надо соблюдать?
4. Могут ли неядовитые грибы быть причиной отравлений? В каком случае?
5. Какие меры предосторожности следует соблюдать, чтобы не отравиться ими?

Далее учащиеся выполняют практическую работу .

Цель работы: изучить внешний вид плодовых тел ядовитых шляпочных грибов, признаки отравления грибами и меры по оказанию первой доврачебной помощи при отравлении грибами.

Оборудование: рисунки и муляжи плодовых тел шляпочных грибов.

Ход работы.

1. Изучите по рисункам и муляжам внешний вид плодовых тел шляпочных грибов.
2. На основании наблюдений заполните таблицу.

Название	Особенности строения		Съедобный	Ядовитый	Где растёт
	Шляпка	Пеньк			
<i>Шампиньон</i> <i>Бледная поганка</i> <i>Ложный опёнок</i> <i>Мухомор</i> <i>Желчный гриб</i> <i>Белый гриб</i>					

3. Почему можно отравиться старыми, переросшими грибами?
4. Заполните таблицу.

Пищевые отравления

Название грибов	Условия отравления	Признаки отравления	Первая доврачебная помощь

Обучающая программа «Здоровье»

Раздел 1. Самопознание

Знание своего тела

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

Раздел № 2. Я и другие

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя. Приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей. способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Раздел № 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.

Гигиена тела

Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена полости рта

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Гигиена труда и отдыха

Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Микромир: микробы, простейшие. Грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об «активной» защите – иммунитете.

Раздел № 4. Питание и здоровье

Питание – основа жизни

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах.

Правила посадки за столом.

Гигиена питания

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Раздел № 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах

Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор». «отвлечение внимания», «пустынная улица». «середина проезжей улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школы. Игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты, опасности открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д. элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах. Царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Поведение в экстремальных ситуациях

Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Раздел № 6. Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03». Неотложная помощь. Служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Обращение с медицинскими препаратами

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Которые хранятся дома.

Раздел № 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

5-9 классы

Раздел № 1. Самопознание.

Знание своего тела.

Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.

Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма: сенсорная, костно-мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, пищеварительная, мочевыделительная. Эндокринная, половая, иммунная. Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания, отчуждения, дисморфофобия и др.). стресс. Его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.

Раздел № 2. я и другие

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, с друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками. Биологическое и социальное во взаимодействиях людей.

Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация. Невмешательство. «инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Раздел № 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены мальчиков и девочек-подростков. Пользование предметами личной гигиены.

Гигиена полости рта

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты.

Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

Гигиена труда и отдыха

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.

Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные и «пассивные» способы его поведения.

Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.

Раздел № 4. Питание и здоровье

Питание основа жизни

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые растения и грибы.

Гигиена питания

Болезни. Передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.

Раздел № 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах

Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины. Угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора.

Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус.

Выход из автобуса. Опасность движения группой. Ребенок носит очки. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда.

Бытовой и уличный травматизм

Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности на экскурсиях. В походах. Экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов. Повязок. Транспортировки пострадавшего.

Поведение в экстремальных ситуациях

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера.

Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар. Затопление. Разрушение). Поведение в криминальных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.

Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминальных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых ситуаций. Помощь при утоплении.

Раздел № 6. Культура потребления медицинских услуг.

Выбор медицинских услуг

Когда, куда и кому обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

Обращение с лекарственными препаратами.

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Раздел № 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ

«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимость от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.

10-11 классы

Раздел « 1. Самопознание

Знание своего тела

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм.

Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.

Направленность личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, тендерных позициях.

Планирование и способы реализации полов. Ответственность и свобода выбора.

Раздел « 2. Я и другие

Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и её функции. Психологический климат семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

Раздел « 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии и индивидуальными особенностями кожи.

Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Гигиена полости рта

Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.

Гигиена труда и отдыха

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.

Профилактика инфекционных заболеваний

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. Группы риска, по заражению инфекционными заболеваниями. Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Раздел № 4. Питание и здоровье

Питание – основа жизни

Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.

Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых случаях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д). правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.

Гигиена питания

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

Раздел № 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах

Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути.

Расчет траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя.

Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Бытовой и уличный травматизма

Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесение телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование стиральной машиной, газовой или

электроплитой и т.д.). травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.

Поведение в экстремальных ситуациях

Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в состояниях печали и горя.

Раздел № 6. Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг

Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.

Обращение с лекарственными препаратами

Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.

Раздел № 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ

Основные виды психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилберга)

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4

24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

Номера суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				

21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

Анкета «Оценка напряженности»

Анкета может быть использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов. Школьникам раздаются листы с вопросами, а ответы они записывают на специальном бланке. Вопросы могут быть зачитаны вслух проводящим анкетирование психологом. Нежелательно, чтобы анкету проводил учитель данного класса.

Возможны 3 варианта ответов на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

Вопросы

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах меня не сильно волнуют.
4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед контрольной работой или устным ответом, даже если я не уверен в своих силах.
5. Я захожу в класс, где принимают зачет или экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем после моего ответа.
7. Насмешки одноклассников не портят мое настроение.
8. Во время экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Мне легко организовать свой рабочий день; я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
11. Мне трудно удастся сосредоточить внимание на уроке.
12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе или экзамене.
14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
18. Неожиданный вопрос учителя чаще всего приводит меня в замешательство.
19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
21. Я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.
22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед контрольной работой, зачетом и экзаменом.
23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.
24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед классом.

25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
26. Во время выступления или ответа я от волнения могу начать заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.
29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Обработка результатов

За каждый из ответов «нет» на вопросы 1-10 и ответов «да» на вопросы 11-30 начисляется по одному баллу, за каждый ответ «не знаю» дается половина балла. Затем все баллы суммируются.

Интерпретация результатов:

- до 12 баллов - относительное благополучие;
- 12-19 баллов - зона риска, необходимы дополнительные исследования, желательна консультация специалиста;
- 20 и более баллов - неблагополучие (повышенный уровень напряженности) необходима консультация специалиста.

Анкета «Питание глазами родителей»

ФИО родителей	Питается ли Ваш ребенок в столовой? Если нет, то почему?	Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?	Знаете ли вы о работе школьного совета по питанию?	Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой, качеством приготовления пищи

Анкета «Питание глазами обучающихся»

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы	
		Да (%)	Нет (%)
1	Удовлетворяет ли тебя система организации питания в школе?		
2	Устраивает ли тебя ежедневное меню		
3	Удовлетворены ли ты качеством приготовления пищи?		
4	Удовлетворены ли ты работой обслуживающего персонала?		
5	Удовлетворены ли ты графиком питания?		
6	Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?		
7	Считаете ли Вы рациональным организацию горячего питания в школе?		
8	Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой?		