Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Медицинский колледж им. В.М. Бехтерева»

Методическая разработка теоретического занятия по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» на тему:

«Здоровый образ жизни и его составляющие. Гигиена в жизни и деятельности человека»

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»

Санкт- Петербург

2017 год

Составитель: Пудовская Екатерина Викторовна

Методическая разработка утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии, рекомендована к использованию в учебном процессе и соответствует ФГОС.

Протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Председатель комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Краснопёрова Л.П.

«Согласовано»

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г.

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Якуничева О.Н./

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | № страницы |
| Пояснительная записка | 4 |
| Тема, цели, задачи | 5 |
| Уровень усвоения знаний | 6 |
| Материально-технические и методическое оснащение занятия | 9 |
| Граф логической структуры занятия | 10 |
| Метапредметные связи | 11 |
| Внутрипредметные связи | 12 |
| План занятия | 13 |
| Этапы планирования занятия | 14 |
| Задание для самоподготовки студентов к занятию | 15 |
| Список используемой литература | 16 |
| Приложение 1 Термины | 17 |
| Приложение 2 Конспект лекции | 18 |
| Приложение 3 Заключительный контроль знаний | 23 |
| Приложение 4 Тест «На сколько здоровый образ жизни вы ведете?» | 24 |
| Приложение 5 Домашнее задание | 25 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Пояснительная записка

Методическая разработка составлена в соответствии с требованиями ФГОС к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Актуальность методической разработки теоретического занятия по учебной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие. Гигиена в жизни и деятельности человека» для учащихся обусловлена, прежде всего, ослабленным состоянием здоровья учащихся в целом, ростом приобретаемых хронических заболеваний эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, зрительных органов, заболевания нервной системы и другое.

Для преподавателей ставятся сразу две задачи: во-первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым студент приходит в образовательное учреждение, во-вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) должен стать потребностью каждого современного человека. Для этого необходимо изменить общественное отношение к здоровью, повысить персональную ответственность. Программа формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и нравственного здоровья как одного из ценностных составляющих.

Тема: «Здоровый образ жизни и его составляющие. Гигиена в жизни и деятельности человека»

Время: 90 минут.

Место проведения занятия: аудитория колледжа.

Вид занятия: комбинированный урок.

Оптимизация: использование метапредметных связей.

**Цели занятия**: сформировать теоретические знания по теме.

**Задачи:**

1. Дидактические: формирование основных понятий о здоровом образе жизни, гигиене в жизни и деятельности. Формирование у обучающихся представлений об основных компонентах культуры здоровья, здорового и безопасного образа жизни. Формирование умений делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить и укрепить здоровье; выполнять правила личной гигиены и самостоятельно поддерживать свое здоровье; формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.

2. Развивающие: выработка сознательного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

3. Воспитательные: пропаганда Здорового образа жизни, ценностного отношения к здоровью

4. Способствовать формированию проф. качеств: организованность, четкое выполнение указаний преподавателя; внимательность, правильно выполнять задание, умение слышать преподавателя; активность и целеустремлённость.

Уровень усвоения знаний

Студент должен уметь:

формировать потребности соблюдения нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

ответственно относится к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

применять полученные теоретические знания на практике.

Студент должен знать:

о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; установки на здоровый образ жизни;принципы рационального питания;

режимы труда и отдыха;

режимы двигательной активности;

факторы, входящие в здоровый образ жизни.

Методическая разработка теоретического занятия по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие. Гигиена в жизни и деятельности человека» предназначена для помощи преподавателю в формировании у студентов следующих элементов компетенций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Элементы компетенций | ПУ | ТЗ | Формы и методы контроля оценки результатов |
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |  | + | Контроль посещения занятий. Анализ поведения студентов на занятии (дисциплинированность, аккуратность, наличие медицинского халата). Контроль выполнения домашнего задания. |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. |  | + | Действовать по инструкции. Взаимодействие со слушателями, осознание ценности других людей; Систематическом выполнении домашнего задания. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | + |  | Эффективно общаться с коллегами и их окружением.  Наблюдение за работой в команде, умение общаться между собой. |
| ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку |  | + | Взаимодействие со слушателями, осознание ценности других людей |
| ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |  | + | Наблюдение за работой в команде, умение общаться между собой. Наблюдение за активностью студентов при обсуждении материала. Умение проанализировать свой образ жизни. |

Ожидаемые результаты обучения:

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы компетенций | Наименование результатов |
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Студенты приходят на занятия вовремя, подготовленными в чистых медицинских халатах, выполняют все требования педагога. |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество. | Может не только выбрать метод или способ выполнения профессиональных задач из предложенных преподавателем, но и логически объяснить свой выбор. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Студенты работают в коллективе, эффективно общаются с коллегами. |
| ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку. | Студент имеет фрагментарный опыт взятия на себя ответственности за личностное благополучие других людей, экологического состояния региона. |
| ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Проведение просветительной работы в своем окружении, пропаганду своих знаний по здоровому образу жизни. |

Виды контроля:

Предварительный контроль знаний студентов:

ответы на вопросы (мозговой штурм): Что такое здоровье? Что повседневно влияет на здоровье? Как Вы понимаете слово гигиена и гигиена в деятельности человека?

Текущий контроль знаний студентов: Контроль правильности выполнения заданий, предлагаемых студенту на уроке.

Заключительный контроль знаний студентов: терминологический диктант.

Материально-техническое и методическое оснащение занятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Необходимое количество | Имеется в наличии |
|  | Журнал. | 1 | 1 |
|  | Доска, мел. | 1 | 1 |
|  | ММУ, экран, компьютер. | 1 | 1 |
|  | Методическая разработка по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие. Гигиена в жизни и деятельности человека». | 1 | 1 |
|  | Презентация занятия. | 1 | 1 |
|  | Задание для заключительного контроля знаний студентов. | 2 варианта | 2 варианта |
|  | Технологическая карта. | 1 | 1 |

Граф логической структуры темы:

Составляющие

Образ жизни

личная, общественная

здоровье

гигиена

человек

Медицинская активность

деятельность

активная, пассивная, отдых

Отношение человека: к своему здоровью

Отношение к здоровью других людей

Четкое выполнение медицинских предписаний

Метапредметные связи

Истоки Выход

дисциплины дисциплины

Внутрипредметные связи:

«Истоки» «Выход»

План занятия

|  |  |
| --- | --- |
| Организационный момент. | 5 мин. |
| Формулировка темы и ее обоснование. | 2 мин. |
| Определение целей и плана занятия. | 3 мин. |
| Предварительный контроль знаний студентов. | 15 мин. |
| Запись лекционного материала. | 25 мин. |
| Обсуждение материала. | 20 мин. |
| Заключительный контроль знаний. | 8 мин. |
| Обобщение, подведение итогов занятия. | 7 мин. |
| Оформление учебной документации. | 3 мин. |
| Домашнее задание. | 2 мин. |
| Итого: | 90 минут |

Этапы планирования занятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название этапа | Краткое описание деятельности преподавателя | Краткое описание деятельности студентов | Цель | Время  мин. | Оснащен  ность |
| Организационный | Приветствует студентов, обращает внимание на внешний вид студентов, отмечает отсутствующих в журнале. | Готовят рабочие места | Мобилизовать внимание студентов на работу. | 5 | Журнал, ММУ, экран, презент. |
| Формулирование темы и ее обоснование | Сообщает тему занятия, отмечает значимость темы для изучения на других дисциплинах и в будущей профессии | Слушают, записывают в тетради дату, тему занятия. | Раскрыть значимость темы, создать мотивацию для активизации познавательной деятельности студентов. | 2 | Доска, мел, тетрадь, журнал, презентация |
| Определение целей и плана занятия. | Объясняет последовательность учебного процесса. | Осмысливают информацию Слушают, задают вопросы. | Объяснить студентам последовательность их действий активизировать деятельность. | 3 | Доска, мел, тетрадь, журнал, презентация |
| Предварительный контроль знаний | Задает вопросы.  Разбирает ошибки, организует обсуждение, оценивает подготовку студентов к занятию. | Слушают, отвечают на заданные вопросы. Проводят взаимоконтроль и разбор ошибок. | Выяснить исходные знания и откорректировать их. Сформировать единый исходный уровень знаний. | 15 | Доска, мел, тетрадь, журнал, презентация |
| Запись лекционного материала | Диктует, обсуждает со студентами ЗОЖ, гигиена и т.п. | Конспектируют, отвечают на вопросы преподавателя, задают вопросы. | Сформировать единый уровень знаний. | 45 | Доска, мел, тетрадь, журнал, презентация |
| Заключительный контроль знаний.  Оценка. | Проводит заключительный контроль знаний.  Подводит итоги. Выставляет оценки | Обсуждение. | Подвести итоги работы группы на занятии, стимулировать познавательную активность | 8 | Доска, мел, тетрадь, журнал, презентация, графологический диктант. |
| Обобщение,  подведение итогов занятия. | Обобщает пройденный материал, выделяет ключевые моменты. | Слушают, смотрят и участвуют в оценке работы. | Подвести итоги работы группы на занятии. | 10 | Доска, мел, тетрадь, журнал, презентация |
| Задание на дом. | Дает задание к следующему занятию. | Записывают домашнее задание. | Подготовка к следующему занятию. | 2 | Доска, мел, тетрадь, журнал, презентация |

Задание для самоподготовки студентов к занятию

«Здоровый образ жизни и его составляющие.

Гигиена в жизни и деятельности человека»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел темы | Литература | Установочные инструкции | Вопросы для самоконтроля |
| Здоровье человека и здоровый образ жизни. | Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова,  Н.А. Прокопенко. – М.: КНОРУС, 2015.-192 с.- (Среднее профессиональное образование). | 1. Прочитать материл по данной тебе в учебник или по конспекту.  2. Проанализировать и законспектировать материал.  3. Выписать определения: здоровье; критерии, определяющие здоровье человека; факторы, влияющие на здоровье; ЗОЖ; физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.  4. Пройти тест на «Насколько здоровый образ жизни Вы ведёте» | 1. Выделите основные составляющие ЗОЖ.  2. Что можно включить в определение понятия здоровье?  3. Какие факторы влияют на Ваше здоровье в повседневной жизни?  4. Что Вы можете поменять в образе жизни для улучшения своего здоровья? |

Литература для преподавателей

Основная:

Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова,

Н.А. Прокопенко. – М.: КНОРУС, 2015.-192 с.- (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.

Литература для студентов

Основная:

Безопасность жизнедеятельности: учебник / Н.В. Косолапова,

Н.А. Прокопенко. – М.: КНОРУС, 2015.-192 с.- (Среднее профессиональное образование).

Дополнительная:

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности. Практикум: учеб. пособие для учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное издание для обучающихся по профессиям в учреждениях сред. проф. образования. — М., 2014.

Приложение 1

Термины

Здоровье - это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровый образ жизни - это осознанное в своей необходимости постоянное

выполнение гигиенических (валеологических) правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Валеология - - это наука об управлении здоровьем человека посредством оздоровления его образа жизни.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем.

Психическое здоровье – состояние головного мозга, характеризууется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье – моральные принципы, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном обществе.

Гигиена - учение об условиях сохранения здоровья, а также мероприятия, содействующие этому.

Приложение 2

Конспект лекции

Здоровье - это состояние полного физического, духовного, социального

благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

(ВОЗ, 1940г.)

Здоровье зависит:

50% - от человека, от образа жизни (вредные привычки, нерациональное питание, вредные условия труда, стрессовые ситуации, гиподинамия, злоупотребление лекарствами, низкий образовательный и культурный уровень, высокий уровень урбанизации);

20% - от наследственных факторов (предрасположенность к определенным наследственным болезням);

20% - от экологии (загрязнение воздуха, воды, почвы, резкая смена атмосферных явлений, магнитные и другие излучения);

10% - от работы учреждений здравоохранения (неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность её оказания, низкий образовательный уровень.

Компоненты здоровья:

Соматическое - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.

Физическое - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Сексуальное - комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Нравственное - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Валеология - это наука об управлении здоровьем человека посредством оздоровления его образа жизни.

Здоровый образ жизни - это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических (валеологических) правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

В понятие ЗОЖ входит:

1. Оптимальный режим труда и отдыха

Режим труда и отдыха - это чередование одного вида работы с другим, «переключение» с одного вида деятельности на другой. Основные положения его должны соблюдаться при любых обстоятельствах. В суточный режим должно входить прежде всего:

выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;

правильное чередование учебной деятельности,

тренировочных занятий и отдыха;

регулярное питание;

достаточный по времени полноценный сон.

2. Двигательная активность и закаливание

Двигательная активность - это способность справляться с повседневной рутиной и высокой производительности труда. Хорошая физическая форма предполагает эффективную работу сердца, легких, мышц, кровеносных сосудов.

2. Рациональное питание

Общие рекомендации:

Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.

Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой».

Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.

Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.

Ешьте пищу небольшими порциями.

Ешьте регулярно без больших перерывов.

Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).

Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.

Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.

Ограничивайте потребление чистого сахара.

Ограничивайте потребление поваренной соли.

3. Отказ от вредных привычек

Табакокурения: табачный дым состоит из 4720 различных веществ, главные из которых никотин, окись углерода, сероводород, аммиак, синильная кислота, радиоактивный полоний 210, мышьяк, деготь и др

Употребления алкоголя формируется в 2-4 раза быстрее, чем у взрослых

Употребления наркотиков, не правы те, кто считает, что легкие наркотики безвредны. Уже с первого употребления наркотиков может сформироваться зависимость.

4. Медицинская активность.

Отношение человека к своему здоровью

Отношение к здоровью других людей

Четкое выполнение медицинских предписаний

Посещение лечебнопрофилактических учреждений.

3. Соблюдение правил психогигиены

Психическое здоровье влияет на взаимоотношения, работоспособность, способствует адаптации, дает ощущение полноты жизни.

4. Личная и общественная гигиена

Нормальная жизнь человека в любом населенном пункте, а особенно в крупном городе, станет короткой и невыносимой, если не соблюдать нормы гигиены. Гигиена – основа санитарии, следовательно, безопасности человека. Понятие гигиены очень широкое, но начинается она с малого – с гигиены отдельного человека, т.е. личной гигиены.

Личная гигиена - комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью. Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Основа ухода за кожей – регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4–5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

5. Гигиена семьи и брака

Готовность к браку - это система социальнопсихологических установок личности, определяющих эмоциональноположительное отношение к семейному образу жизни.

Готовность к браку у девушек возникает раньше, чем у юношей.

6. Половое воспитание и сексуальное образование.

Инфекции, передающиеся половым путем заражение возможно при любой форме сексуальной активности (анальной, вагинальной, оральной), может передаваться от матери к ребенку, через кровь.

Каждое заболевание имеет свою продолжительность «скрытого периода». Чаще встречаются сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз, уреаплазмоз, кандидоз, вирусные половые инфекции.

Три пути передачи ИППП, ВИЧ:

1. Контакт «кровькровь»

2. Незащищенный половой контакт

3. Заражение от инфицированной матери

Приложение 3

Заключительный контроль знаний

Терминологический диктант

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических (валеологических) правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- это наука об управлении здоровьем человека посредством оздоровления его образа жизни.

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем.

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– состояние головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - учение об условиях сохранения здоровья, а также мероприятия, содействующие этому.

Ответы:

1. Здоровье

2. Здоровый образ жизни

3. Валеология

4. Физическое здоровье

5. Психическое здоровье

6. Гигиена

Приложение 4

Тест: Насколько здоровый образ жизни вы ведете?

Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

1. Меньше 30 минут (1 балл)
2. 1 — 2 часа (2 балла)
3. Больше 2 часов (3 балла)

Вы курите?

1. Да (0 баллов)
2. Нет (1 балл)

Как часто Вы употребляете алкоголь?

1. Часто ( 0 баллов)
2. 2-4 раза в месяц (1 балл)
3. Редко или не употребляю (3 балла)

Сколько часов в день вы спите?

1. 4 — 6 часов (0 баллов)
2. 9 — 10 часов или более (1 балл)
3. 7 — 8 часов (2 балла)

Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?

1. Не занимаюсь спортом (0 баллов)
2. До 2 часов (1 балл)
3. 2 — 4 часа (2 балла)
4. 5 — 6 часов (3 балла)
5. Больше 6 часов (4 балла)

Как вы предпочитаете отдыхать?

1. Перед компьютером или телевизором (1 балл)
2. Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)
3. Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)
4. Нет времени на отдых (0 баллов)

Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

1. Каждый день (3 балла)
2. Несколько раз в неделю (2 балла)
3. Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
4. Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)

Отнимите из своего роста (в см) вес (в кг). У вас получилось:

1. 100 или меньше (0 баллов)
2. Больше 100 (1 балл)

Подсчитайте сумму баллов,указанную в скобках, и выберите свой результат.

**1 — 7 баллов** Пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.

**7 — 14 баллов** Пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное — не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.

**14 — 19 баллов** Вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству.

Приложение 5

Домашнее задание.

1. Подчеркните понятия, относящиеся к личной гигиене:

– закаливание;

– рациональный режим труда и отдыха;

– посещение бани;

– утренний туалет;

– уборка квартиры;

– выбор одежды по сезону;

– стрижка и бритье.

2. Постройте график ежедневных гигиенических мероприятий, которые необходимо совершать подростку вашего возраста и пола.

Примерный график гигиенических мероприятий юноши – учащегося 11-го класса:

– утренний туалет (душ, чистка зубов, бритье, если юноша бреется, уход за кожей лица после бритья, уход за волосами);

– мытье рук перед едой;

– чистка одежды после учебных занятий;

– душ после вечерних занятий спортом;

– вечерний туалет (умывание и мытье ног перед сном, уход за кожей стоп, вечерний уход за волосами, интимная гигиена).