МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕТЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА имени Анчина Н.Н.»
Управление образования администрация Чесменского муниципального района
ИНН / КПП 7443004529/745801001
457230 с. Светлое ул Пушкина 25, тел 8(351)69 -5-91-48

Утверждаю
директор МБОУ «Светловская СОШ
имени Анчина Н.Н.
_____ Л.А.
Коломыцева
Приказ №96 от 23августа 2023г.

ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Законы биологии»

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

11 класса

Сроки реализации :

Программа разработана на 1 год обучения

2023год

Содержание:

1.Личностные и метапредметные результаты освоения курса
2.Содержание курса
3. Тематическое планирование

Описание места внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 10-11 классов на 34 часа занятий – 1 раз в неделю.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является способность:
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые биологические и экологические понятия. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- умение вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде;
- осознание личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья;

Обучающийся курса научится основным понятиям по экологии:

- от чего зависит здоровье;
- основные составляющие образа жизни;
- роль рационального режима жизни в обеспечении здоровья;
- роль движения в обеспечении жизни и здоровья;
- понятие об активном отдыхе в учебном режиме старшеклассника;
- понятие о физической культуре и спорте;
- от чего зависит осанка;
- факторы, ослабляющие иммунитет;
- вредные привычки, иммунитет и СПИД;
- образ жизни и состояние дыхательной системы;
- окружающая температура и умственная работоспособность;
- правила рационального питания;
- культура питания школьника;
- гигиена питания; типы телосложения и образ жизни;
- понятие о нормальной массе тела;
- причины развития ожирения и меры его предупреждения; кожа как регулятор состояния организма;
- значение сна в жизнедеятельности человека;
- условия обеспечения полноценного сна;
- причины ухудшения здоровья населения в современных условиях жизни;
- влияние каждого из компонентов физического, психического и социального здоровья на целостное состояние организма;
- принципы здорового образа жизни;
- дифференциация типов питания и их значение для здоровья.

Обучающийся курса будет иметь представление:

- о биоритмах и их роли в образе жизни;
- роли образа жизни в развитии скелета;
- роли натуральных продуктов питания в обеспечении здоровья; влиянии вредных привычек на пищеварительную систему;
- типах темперамента и гигиене умственного труда;

- влиянии курения на организм и преодолении пристрастия к нему;
- влиянии климатических условий на здоровье и климатической адаптации человека;
- культуре питания;
- методиках оценки физического здоровья;
- организации оздоровительной работы;
- способностях человека к существованию в ситуациях, опасных для здоровья;
- принципах реанимации;
- гомеостазе и роли образа жизни в его поддержании;
- влиянии экологического загрязнения на генеративные функции и проблему здоровья детей.

Учащийся научится:

- использовать физические упражнения для воспитания осанки;
- измерять у себя и других людей частоту сердечных сокращений;
- предупреждать развитие умственного и физического переутомления;
- оценивать индивидуальный тип конституции и степень гармоничности физического развития человека;
- осуществлять контроль за состоянием здоровья при занятиях физической культурой;
- применять методы психологической разгрузки;
- рассчитывать весоростовой показатель и определять оптимальный вес для индивида;
- определять индивидуальную межполушарную асимметрию;
- оценивать уровень физического здоровья.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- умение работать с разными источниками информации;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, ставить вопросы, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение организовать свою деятельность, определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы;
- осуществление контроля и коррекции в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном;
- формирование экологической и культурологической грамотности;
- формирование нравственно-этических и безопасных норм взаимодействия с природой и людьми;
- воспитание гармонично развитой, духовно-нравственной личности, личности, стремящейся активно участвовать в природоохранной, здоровьесберегающей и творческой деятельности.

Обучающиеся знакомятся с методами познания окружающего мира (наблюдение, эксперимент, измерение, моделирование, классификация и др.); усваивают предметные знания и умения, а также комплекс личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных учебных действий для успешного продолжения образования в основной школе.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируется умение:

-осознавать границы собственных знаний и умений о природе, человеке и обществе;

-понимать перспективы дальнейшей учебной работы;

-определять цели и задачи усвоения новых знаний;

-оценивать правильность выполнения своих действий;

-вносить необходимые коррективы, подводить итоги своей познавательной, учебной, практической деятельности.

Познавательные УУД:

При изучении курса развиваются следующие познавательные учебные действия:

-умение извлекать информацию, представленную в разной форме (вербальной, иллюстративной, схематической, табличной, условно-знаковой и др.), в разных источниках (учебник, атлас карт, справочная литература, словарь, Интернет и др.);

-описывать, сравнивать, классифицировать природные и социальные объекты на основе их внешних признаков (известных характерных свойств);
-устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между живой и неживой природой, между живыми существами в природных сообществах, прошлыми и настоящими событиями и др.;
-пользоваться готовыми моделями для изучения строения природных объектов, объяснения причин природных явлений, последовательности их протекания
-моделировать объекты и явления окружающего мира
-проводить несложные наблюдения и опыты по изучению природных объектов (их свойств) и явлений, ставя задачу, подбирая лабораторное оборудование и материалы, проговаривая ход работы, описывая наблюдения во время опыта, делая выводы по результатам, фиксируя их в таблицах, в рисунках, в речевой устной и письменной форме.
Обучающиеся приобретают навыки работы с информацией: учатся обобщать, систематизировать, преобразовать информацию из одного вида в другой (из изобразительной, схематической, модельной, условно-знаковой в словесную и наоборот); кодировать и декодировать информацию (состояние погоды, легенда карты, дорожные знаки и др.).
Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
Коммуникативные УУД:
Развиваются и коммуникативные способности учащихся:
-обогащается их опыт культурного общения с одноклассниками, в семье, с другими людьми;
-приобретается опыт учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками;
-осуществляется совместная познавательная, трудовая, творческая деятельность в парах, в группе;
-осваиваются различные способы взаимной помощи партнёрам по общению, осознаётся необходимость доброго, уважительного отношения между партнёрами;
-умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
-слушать и понимать речь других;
-совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
-осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
-освоение доступных способов изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др. с получением информации из семейных архивов, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве);
-развитие навыков установления и выявления причинно-следственных связей в окружающем мире.

2. Содержание курса

Введение в курс

Ключевые слова: здоровье; факторы здоровья: генетические, состояния окружающей среды, медицинское обеспечение; условия жизни; здоровый образ жизни; Э. Вайнер, К. П. Бутейко.

Самостоятельная работа: презентация «Здоровье человека, показатели и способы сохранения».

Практические работы: тест оценки здорового образа жизни, тест «Как вы себя чувствуете?», проба по К. П. Бутейко.

Модуль 1. Экология жилища

Тема 1. **География болезней.**

Ключевые слова: адаптация; зоонозы; иммунитет; СПИД; инфекция; анемии; биогеохимические провинции; канцерогенные факторы; вывих бедра; злокачественные новообразования; молибденовая подагра; пороговые концентрации; уровская болезнь; эндемические заболевания; эндемический зоб.

Самостоятельная работа: таблица «Инфекционные заболевания человека», таблица «Избирательная токсичность некоторых химических элементов и субстанций, находящихся в питьевой воде», схема «Основные профессиональные вредности и главные точки их приложения».

Практические работы: «Определение обеспеченности организма человека микроэлементами».

Тема 2. **Погода и самочувствие.**

Ключевые слова: климат; метеозависимость; метеопатия; типы погодных условий: индифферентный, тонизирующий, спастический, гипотензивный и гилоксический; факторы здоровья.

Самостоятельная работа: презентация «Погода и самочувствие».

Семинар: обсуждение климатических особенностей места жительства участников интегрированного курса.

Тема 3. **Продолжение жизни современных людей.**

Ключевые слова: продолжительность жизни; резервы увеличения длительности жизни; уровень смертности; условия труда и быта; семейное положение; половые различия в продолжительности жизни; старение; геронтология; Обри Ди Грей.

Самостоятельная работа: презентация «Продолжительность жизни», презентация «Увеличение продолжительности жизни».

Практические работы: тест «Доживете ли вы до 70 лет?».

Тема 4. **Влияние городской среды.**

Ключевые слова: антропогенные загрязнения; аллергия; промышленные выбросы; фактор радиации; качества питьевой воды; влияние автотранспорта; загрязненные места мира; уровень детской заболеваемости; Челябинская область.

Самостоятельная работа: статья «Радиация и здоровье»; статья «Вода и инфекционные заболевания»; презентация «Экологическая ситуация в Челябинской области и ее влияние на здоровье детей»; статья «Десять самых грязных городов мира»; статья «Можно ли увидеть радиацию».

Тема 5. **Ландшафт как фактор здоровья.**

Ключевые слова: адаптация; спринтер и стайер; шумовое загрязнение; шкала интенсивности шума; уровень громкости звука; шумовая болезнь; городской ландшафт; психоэмоциональное состояние; японский сад.

Самостоятельная работа: презентация «Проблема адаптации к окружающей среде»; статья «Влияние шума на работоспособность и здоровье людей»; презентация «Шум и здоровье»; статья «Японский сад».

Фильмотека: фильм «Ландшафт и здоровье».

Практические работы: «Шкала интенсивности шума».

Тема 6. **Квартира как экологически комфортная среда.**

Ключевые слова: экосистема; флора и фауна квартиры; гетеротрофы и автотрофы; растения-обереги; анималотерапия; загрязнение атмосферы квартиры; уровень запыленности; чашка Петри; колонии микроорганизмов; энерго- и ресурсосбережения; проблема отходов; психолого-физиологическое воздействие цвета; символика цвета; домашняя аптечка; ксинобиотик.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: статья «Растения-обереги»; статья «Аптечка на кухне»; статья «Растения против болезни»; презентация «Животные и психология»; статья «Полезные советы по обустройству квартиры»; статья «Состав домашней аптечки»; статья «Минимальный набор медицинской аптечки»; презентация «Домашняя аптечка»; презентация «Фальсифицированные лекарственные препараты»; презентация «Организм защищается от загрязнений».

Практические работы: «Изучение уровня запыленности квартир и школьных аудиторий»; «Сколько мусора?»; «Лекарственные средства домашней аптечка».

Модуль 2. Экология тела

Тема 1. **Мода и здоровье.**

Ключевые слова: мода; корсет; шмиз; пропорции тела; гигиена одежды и обуви; каблук; плоскостопие; татуировка; пирсинг; боди-арт.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: статья «Юные поклонницы Барби сильно рискуют»; таблица «Гигиена одежды»; статьи «Туфельки для Золушки»; анкета «Веяния современной моды и здоровье»; советы «Упражнения, рекомендуемые при плоскостопии».

Практические работы: проект «Ткани»; «Климат + одежда = здоровье?» (по фрагменту из художественного фильма «Три орешка для Золушки»); «След».

Тема 2. **Пропорции и движение.**

Ключевые слова: пропорции; витрувианский человек; Леонардо да Винчи; золотое сечение; Цейзинг; антропометрические показатели: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, телосложение; метод индексов; походка; позвоночник; осанка, типы осанки: правильная, лордотическая, кифотическая, сутулая, выпрямленная; гиподинамия; аватар.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: презентация «Великий художник»; презентация «Аватар»; статья «У кого самая длинная шея»; презентация «Осанка»; статья «Где живут самые высокие и самые низкие люди», статья «Сколько мы весим».

Фильмотека: фильм «Величие Леонардо да Винчи»; фрагмент фильма «Служебный роман».

Практические работы*:* «Определение основных антропометрических показателей тела расчетным методом»; тест «Здоровье позвоночника»; «Правильная осанка – красивая спина»; определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия нагрузки (функциональная сердечно-сосудистая проба).

Тема 3. **Питание и здоровье.**

Ключевые слова: витамины: авитаминоз, гиповитаминоз, антивитамины, витамины-синергисты и витамины-антоганисты; энергетические напитки; еда; эволюция и идеальное питание; еда и искусство (живопись, литература, кинематограф); национальная кухня, здоровьеразрушающее питание; диета; анорексия; булимия; пирамиды еды; белки, жиры и углеводы; консервирование; пищевые добавки.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: статья «Витамины – "кирпичики" жизни»; статья «Как витамины и минералы дружат между собой»; презентация «Действие витаминов»; статья «Батарейки в банках»; презентация «Кофеин»; презентация «Показатели pH»; презентация «Диеты мира»; презентация «Опасна ли посуда из металла для здоровья»; статья «Эволюция и идеальное питание»; статья «Чем питался первобытный человек»; статья «К чему приводят диеты».

Фильмотека: фрагмент фильма «Д'Артаньян и три мушкетера»; видеоролик «Крайности питания»; видеоролик «Сохранение витаминов при готовке пищи».

Практические работы: «Особенности национальной кухни»; «Экспериментальная кулинария»; «Пищевые добавки и здоровье человека»; «Определение обеспеченности организма витаминами»; игра «Товаровед».

Тема 4. **Самодиагностика.**

Ключевые слова: самодиагностика; проекция органов на стопу, ладонь и радужную оболочку глаза; диагностика заболеваний по лицу, языку, ногтевым пластинкам и голосу; здоровые зубы.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: статья «Известное и неизвестное о зубах»; статья «Проекция органов на стопу и ладонь»; статья «Проекция органов на радужную оболочку»; презентация «Заболевание зубов и десен».

Фильмотека: видеоролик «Зубная паста»; фрагмент фильма «Мистер Бин».

Практические работы: «Зубная формула».

Модуль 3. Экология души

Тема 1. **Эмоции и стресс.**

Ключевые слова: эмоции; настроение; чувства, аффекты; страсти; стресс; депрессия; музыка; релаксация; лечебные фотографии; управление эмоциями; энергетика картин; Кейдж; Леонардо до Винчи; Эдвард Мунк; Рембрандт; рефлексы; цвет настроения; самочувствие; активность; библиотерапия.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: презентация «Эмоции»; презентация «Стресс»; статья «Почему в результате стресса люди могут поседеть»; статья «Прогрессивная релаксация»; статья «Лечим душу музыкой и танцами»; статья «Терапевтическое воздействие книг на организм человек»; статья «Антистрессовые приемы»; презентация «Кинотерапия»; статья «Метод хохочущих фотографий»; презентация «Влияние музыки на здоровье»; Кейдж «Радиомузыка»; статья «Целебные свойства музыки».

Практические работы: таблица-календарь «Цвет настроения»; тест «Умеете ли вы справляться со стрессом»; «Опросник САН»; «Аукцион идей» (обсуждение способов быстрого снятия стресса в виртуальной классной комнате).

Тема 2. **Темперамент и толерантность.**

Ключевые слова: типы темперамента: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик; почерк и характер; тип высшей нервной деятельности и И. П. Павлов; рефлекс; толерантность.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: статья «Влияние писем на эмоциональное состояние человека»; статья «Квартира как экологически комфортная среда»; презентация «Темпераменты»; презентация «Толерантность».

Практические работы: «Анализ почерка для выявления особенностей характера»; «Познай свой темперамент»; «Изучение рефлексов и повышение скорости нервной реакции»; тест на толерантность.

Семинар «Четыре мушкетера» (по типам темпераментов).

Тема 3. **Биологические ритмы природы и человека. Сон и биоритмы.**

Ключевые слова: биоритм: сезонный, годовой, лунный, суточный; экзо- и эндогенные факторы; хронобиология; десинхроз; сон; биологические часы; «совы», «жаворонки», «голуби»; бессонница; летаргический сон.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: презентация «Биологические ритмы человека»; статья «Сон и биоритмы»; «Сон в литературе»; статья «Афоризмы и цитаты о снах»; статья «Летаргический сон», статья «Что такое сон»; статья «Интересные факты о биоритмах»; презентация «"Совы", "голуби", "жаворонки"»; буклет «Что вы за птица»; статья «Сколько часов полезно спать»; презентация «Здоровый сон».

Фильмотека: фрагмент кинофильма «Десятое королевство».

Практические работы: «Гигиена сна»; анкета Эстберга; тест «Что вы за птица»; «Ваш ведический тип»; «Висцеральный хронотип»; тест на недостаток сна; тест на определение уровня дневной сонливости; «Мой индивидуальный биоцикл».

Тема 4. **Привычки: полезные и вредные.**

Ключевые слова: привычка; полезные и вредные привычки; реклама; компьютер; телевизор; курение; табачный дым; интернет-зависимость; наркотики; игромания; социальная дезадаптация; деструктивное влияние.

Самостоятельная работа с материалами из «Библиотеки курса»: «Забавные привычки великих людей», статья «Привычки великих людей»; презентация «Курение»; статья «График восстановления»; презентация «Правила личной гигиены и здоровья»; презентация «Компьютерная зависимость»; презентация «Влияние рекламы на здоровый образ жизни».

Фильмотека: видеоролик «Минздрав предупреждает…»; видеоролик «Интернет-зависимость»; рекламный ролик «Актимель».

Практические работы: «Реклама – двигатель торговли» (подбор материалов и их презентация); опросник по выявлению интернет-зависимости; «Действие табачного дыма».

Заключение

Практические работы: «Профиль здоровья».
Семинар «Алфавит» (работа с терминами в игровой форме)

3.Тематическое планирование

Наименование модуля	**Наименование темы**	**Всего**	**лекции**	**практические работы**
Введение в курс		**2**	**1**	**1**
Модуль 1. Экология жилища	Тема 1. География болезней	**2**	**2**	**0**
	Тема 2. Погода и самочувствие	**3**	**1**	**1+1 семинар**
	Тема 3. Продолжительность жизни современных людей	**2**	**1**	**1**
	Тема 4. Влияние городской среды	**1**	**1**	**0**
	Тема 5. Ландшафт как фактор здоровья	**1**	**1**	**1**
	Тема 6. Квартира как экологически комфортная среда	**3**	**2**	**1**
Модуль 2. Экология тела	Тема 1.Мода и здоровье	**2**	**1**	**1**
	Тема 2. Пропорции и движение	**2**	**1**	**1**
	Тема 3. Питание и здоровье	**3**	**2**	**1**

	Тема 4. Самодиагностика	**2**	**1**	**1**
Модуль 3. Экология души	Тема 1. Эмоции и стресс	**2**	**1**	**1**
	Тема 2. Темперамент и толерантность	**2**	**1**	**1**
	Тема 3. Биологические ритмы природы и человек. Сон и биоритмы	**2**	**1**	**1**
	Тема 4. Привычки: полезные и вредные	**2**	**1**	**1**
Заключение		**2**	**1**	**1**
	Итого	**34**	**19**	**15**

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анастасова, Л. П.* Формирование ЗОЖ подростков на уроках биологии : метод. пособие / Л. П. Анастасова, В. С. Кучменко, Т. А. Цехмистренко. – М. : Вентана-Граф, 2004.

2. *Апанасенко, Г. Л.* Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000.

3. *Бабенкова, Е. А.* Как помочь детям стать здоровыми : метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М. : Астрель, 2003.

4. *Баевский, Р. М.* Основы экологической валеологии человека : монография / Р. М. Баевский, А. Л. Максимов, А. П. Берсенева. – Магадан, 2001.

5. *Базарный, В. Ф.* Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома : практическое пособие / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005.

6. *Базыма, Б. А.* Психология цвета : теория и практика / Б. А. Базыма. – М. : Речь, 2005.

7. *Белов, В. И.* Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов. – М. : Химия, 1993.

8. *Большая* энциклопедия народной медицины. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003.

9. *Брехман, И. И.* Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987.

10. *Вайнер, Э. Н.* Валеология : учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. – М. : Флинта, 2002.

11. *Величковский, Б. Т.* Здоровье человека и окружающая среда : учеб. пособие / Б. Т. Величковский, И. Т. Суравегина, Т. Т. Цыплёнкова. – М., 1992.

12. *Детская* энциклопедия. Т. 18 : Человек. – Ч. 1, 2, 3. – М. : Аванта+, 2004.

13. *Гогулан, Майя.* Законы здоровья / М. Гогулан. – М. : Советский спорт, 1998.

14. *Горохова, Е. И.* Валеология : словарь / Е. И. Горохова. – М. : Флинта, 1999.

15. *Дубровский, В. М.* Валеология. Здоровый образ жизни / В. М. Дубровский. – М. : Флинта, 1999.

16. *Зайцев, Г. К.* Школьная валеология. Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – СПб. : Детство-Пресс, 2001.

17. *Звездина, М. Л.* Образ жизни и здоровье. 8–10 классы : учеб. пособие / М. Л. Звездина. – М. : Просвещение, 2003.

18. *Климова, В. И.* Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1990.

19. *Мазуркевич, С. А.* Энциклопедия заблуждений. Мое здоровье / С. А. Мазуркевич. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001.

20. *Малыгин, А. М.* Проверь себя : тесты по определению уровня здоровья и отношения к ЗОЖ / А. М. Малыгин, О. А. Малыгина. – Ярославль : Канцлер, 2004.

21. *Марков, В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М. : Академия, 2001.

22. *Миркин, Б. М.* Экология России : учебник для 9–11 кл. общеобр. школы / Б. М. Миркин, Л. Г. Наумова. – М. : Юнисам, 1995. – 232 с.

23. *Мохнач, Н. Н.* Валеология : конспекты лекций / Н. Н. Мохнач. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.

24. *Нагавкина, Л. С.* Валеологические основы педагогической деятельности : учебно-метод. пособие / Л. С. Нагавкина, Л. Г. Татарникова. – СПб. : КАРО, 2005.

25. *Полная* энциклопедия фэн-шуй. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 368 с.

26. *Поляков, С. Д.* Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / С. Д. Поляков [и др.]. – М. : Айрис-Пресс, 2006.

27. *Попов, С. В.* Валеология в школе и дома / С. В. Попов. – СПб. : Союз, 1998.

28. *Предупреждение* подростковой и юношеской наркомании / под ред. С. В. Березина. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2000.

29. *Прутченков, А. С.* Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001.

30. *Сергеев, Б. Д.* Занимательная физиология / Б. Д. Сергеев. – М. : Просвещение, 2001.

31. *Серов, Н. В.* Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма / Н. В. Серов. – СПб. : ФПБ-ТОО «БИОНТ», 1997. – 64 с.

32. *Серов, Н. В.* Лечение цветом. Мода и гармония / Н. В. Серов. – СПб. : ЛИСС, 1993. – 48 с.

33. *Смирнов, А. Т.* Формирование ЗОЖ подростков на уроках ОБЖ : метод. пособие для учителя / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. – М. : Вентана-Граф, 2006.

34. *Состояние* здоровья молодого поколения России : аналитическая записка по материалам республиканского социологического исследования // Народное образование. – 1993. – № 5. – С. 43–51.

35. *Татарникова, Л. Г.* Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – СПб. : Петроградский и К°, 1995.

36. *Элементы* тренингов, уроков и студий в профилактических занятиях по программе «Здоровье» // Вестник образования. – 2001. – № 12. – С. 55–73.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СЛУШАТЕЛЯ

Ф. И. О. _____

Показатель	Результат
Позвоночник	
Плоскостопие	
Окружность грудной клетки	
Длина тела (рост (см))	
Масса тела (кг)	
Суточный биоритм	
Тип телосложения	
Частота сердечных сокращений	
Развитие костей	
Упитанность	
Конституция тела	
Черты характера по почерку	
Ведический тип	
Висцеральный хронотип	
Зубная формула	
Двигательные навыки	
Нервная реакция	
Биоциклы	
Определение обеспеченности организма витаминами	
Определение обеспеченности организма минералами	
Тип темперамента	
Тип осанки	
Самочувствие	
Активность	
Настроение	
Уровень дневной сонливости	
Недостаток сна	
Цвет настроения	
Биоритм	
Уровень шумового воздействия	
Уровень запыленности	
Преобладающая ткань в гардеробе	

Показатель	Результат
Комфортность рабочего места	
Домашнее животное	
Безопасность домашней аптечки	
Комнатные растения	
Наличие пирсинга и/или татуировки	
Умение справляться со стрессом	