
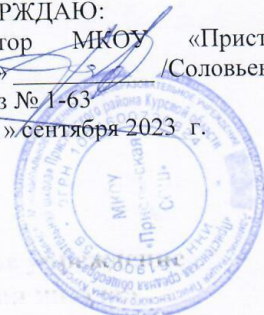


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пристенская средняя общеобразовательная школа»
Пристенского района Курской области**

РАССМОТРЕНО:
на заседании школьного
методического
объединения
протокол №
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора
школы
 /Кухарева Н.Н./
от «01» сентября 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ «Пристен
СОШ»  /Соловьев А.
приказ № 1-63
от «01» сентября 2023 г.



РАССМОТРЕНО:
на заседании школьного
методического
объединения
протокол №
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
Юнармия «МЕДПОДГОТОВКА»
для 6-7 классов**

**Направление деятельности: социальное
Возраст детей: 12-13 лет
Срок реализации: 1 год**

СОСТАВИЛ:
учитель биологии
Иванова Лидия Александровна

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 6-7 классов. Преподавание курса юнармия «Медподготовка» для учащихся как дополнительного образования обусловлено многими причинами. Ежегодные медицинские осмотры школьников свидетельствуют о том, что у многих из них есть комплекс заболеваний. Это и нарушение зрения, осанки, сколиоз, нервно-психические расстройства, отравления. Подростки рано начинают курить, употреблять спиртные напитки, наркотические средства, что приводит к серьезным последствиям.

Для решения этих проблем важным является Профилактическое направление в отношении здоровья населения и в первую очередь детей и подростков. Поэтому приоритетным направлением при обучении кадетов является формирование принципов здорового образа жизни.

Обучающиеся должны иметь соответствующие знания и практические навыки по оказанию первой медицинской помощи человеку, находящемуся в чрезвычайной ситуации, уметь оказывать само и взаимопомощь при различных травмах и неотложных состояниях.

Цели и задачи программы:

Цель программы:

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья на основе принципов здорового образа жизни; Приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь;

Задачи программы:

1. Заинтересовать и направить учащихся на ведение здорового образа жизни, борьбу с вредными привычками.
2. Познакомить учеников со строением и основными функциями человеческого организма.
3. Познакомить учащихся с различными видами травм и неотложных состояний.
4. Научить приемам оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых травмах
5. Обучить методам оказания реанимационной помощи.
6. Сформировать тактику поведения в стрессовой ситуации, способствующую сохранению жизни и здоровья.

Рабочая программа дисциплины юнармия «Медподготовка» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дополнительного образования медицинского направления.

Программа включает тематический план, перечень знаний и умений, формируемых у учащихся, содержание теоретического и практического обучения, список учебной литературы, учебно-наглядных и технических средств обучения.

Содержание программы разработано с учетом имеющихся у учащихся знаний по биологии, гигиене и санитарии, физике, химии и другим предметам, изучаемым в школе.

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие – это важная неотъемлемая часть подготовки обучающихся, поэтому первостепенное место в программе уделяется изучению темы «Понятие о здоровье и здоровом образе жизни». Особое внимание уделяется закаливанию, правильному питанию, гигиеническим навыкам. Не менее важное значение уделяется теме «Вредные привычки и борьба с ними». Для большей наглядности при изучении данной темы используется демонстрация видеофильмов.

Важнейшим условием сохранения здоровья является учет возможности заболеваний и травм, необходимости оказания само и взаимопомощи. В процессе обучения обучающиеся знакомятся с медицинскими и подручными средствами оказания первой помощи, изучают различные виды травм, их признаки и правила оказания первой помощи.

Большое внимание уделяется практическим занятиям. Каждый прием по оказанию первой помощи обязательно закрепляется на практике.

Решающее значение в дальнейшем прогнозе и исходе при наиболее тяжелых травмах имеет транспортировка пострадавших. Учащиеся учатся, как правильно транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение, не навредив его состоянию.

В конце учебного года проводится итоговое занятие, позволяющее выявить уровень медицинской подготовки каждого обучающегося.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Уровень результатов деятельности.

1. Результаты первого уровня - приобретение учащимися знаний в области основ медицинских знаний и оказания первой помощи, понимания необходимости использования ЗУНов в повседневной жизни;
2. Результаты второго уровня - сформировать у учащихся практические умения и навыки применения правил доврачебной помощи;
3. Результаты третьего уровня - приобретение учащимися навыков и опыта самостоятельно принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

- | Учащиеся | должны | знать: |
|--|---------------|---------------|
| • правила применения средств оказания первой помощи; | | |
| • принципы оказания первой помощи; | | |
| • принципы иммобилизации и транспортировки пострадавших при переломах; | | |
| • способы остановки кровотечений (капиллярных, венозных, артериальных); | | |
| • правила техники выполнения обработки ран, наложения повязок на раны, наложения кровоостанавливающего жгута; | | |
| • способы проникновения токсинов в организм человека, причины и симптоматика отравлений (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью); | | |
| • болезни, вызванные вредоносными микроорганизмами, источники инфекций, пути | | |

передачи, мероприятия по уничтожению вредоносных микроорганизмов, разновидность иммунитета.

Учащиеся должны владеть умениями и навыками оказания первой помощи:

- при синдроме длительного сдавливания, при переломах, вывихах, ушибах;
- при кровотечениях (капиллярных, венозных, артериальных);
- при обморожениях ожогах (термических, химических, солнечных);
- при поражении электрическим током;
- при внезапном прекращении сердечной деятельности, при остановке дыхания;
- при обморожении;
- при утоплении;
- при отравлениях (пищевые, отравления ядовитыми ягодами и грибами, алкоголем, никотином, угарным газом, медикаментами, ртутью);
- при инфаркте, гипертоническом кризе, инсульте, обмороке, диабетической коме.

Результаты в сфере личностных универсальных учебных действий:

- усвоение правил оказания первой помощи в повседневной жизни, в неотложных ситуациях пострадавшим;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Результаты в сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и неотложных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области оказания первой помощи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Результаты в сфере познавательных универсальных учебных действий:

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии (например, для

классификации инфекционных заболеваний), устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- освоение приёмов действий при оказании первой помощи в опасных и неотложных ситуациях пострадавшим.

Результаты в сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при оказании первой помощи в ситуациях различного характера.

Основные знания и умения, приобретаемые учащимися при изучении данного курса

Учащийся должен знать:

- принципы и методы формирования здорового образа жизни, профилактику вредных привычек;
- неотложные состояния и приемы оказания доврачебной помощи при них;
- иметь представление о закрытых и открытых травмах и их признаках;
- знать средства для оказания само и взаимопомощи;

Уметь:

- применить на практике принципы здорового образа жизни;
- оказывать первую помощь при неотложных состояниях;
- владеть приемами реанимационных мероприятий;
- оказывать первую помощь при закрытых и открытых травмах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, электротравмах.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1.Окружающая среда(2ч)

Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам.

Экологическая ситуация в Курской области.

2. Основы безопасности в быту и на природе.

Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим.

Химические ожоги, первая помощь. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.

Как избежать пищевых отравлений. Признаки пищевого отравления, первая

помощь по страдавшим. Вред самолечения

Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.

Ядовитые растения Курской области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями.

Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.

Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой.

Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия

Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута.

Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута.

Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень.

Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться вести себя, чтобы этого не случилось.

Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.

Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.

Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства.

Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.

Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.

Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим.

Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.

Причины развития стойких неврозов и их профилактика.

Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма. Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.

Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).

Образовательные методики (формы проведения занятий)

-Лекции

-Собеседования

- Групповые обсуждения
 - Работа в малых творческих группах
 - Практические задания
- Формы проверки знаний**
- Устный опрос
 - Решение тестовых заданий
 - Решение ситуационных задач

Учебно-тематический план

Название темы	Количество часов, отводимых на освоение темы
Введение. Окружающая среда.	2
Основы безопасности в быту и на природе	33

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Дата проведения	Примечание
	1. Окружающая среда		
1	Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам.	1	
2	Экологическая ситуация в Курской области.	1	
	2. Основы безопасности в быту и на природе		
3	Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим.	1	
4	Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью.	1	
5	Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.	2	
6	Как избежать пищевых отравлений. Признаки пищевого отравления, первая помощь по страдавшим. Вред самолечения.	1	
	Ядовитые грибы, их отличительные	2	

7	особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.		
8	Ядовитые растения Курской области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями.	2	
	Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран.	2	
10	Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой	3	
11	Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия.	1	
12	Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута.	2	
13	Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень.	1	
14	Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось.	1	
15	Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.	1	
16	Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.	1	
17	Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства.	1	
18	Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.	1	
19	Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.	1	
20	Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации;	2	

	искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.		
21	Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим.	2	
22	Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.	1	
23	Причины развития стойких неврозов и их профилактика.	1	
24	Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.	1	
25	Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.	1	
26	Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).	1	
	Итого	3	

Список литературы.

1. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011 г..
2. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Первая медицинская помощь в ЧС. 2-е издание, исправленное, дополненное. Учебное пособие. // Библиотечка журналов «военные знания». – 2000 г..
3. Гараева М. В. Обучение школьников основам безопасности жизнедеятельности: формирование умений оказания первой помощи пострадавшим // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 932-934.

Электронные ресурсы.

1. Министерство здравоохранения РФ - <http://www.minzdrav-rf.ru>
2. Сайт для учителей. Презентации по основам медицинских знаний и правил оказания первой помощи - <https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/osnovy-mieditsinskikh-znaniy-i-pravila-okazaniya-piervoi-pomoshchi>
3. Проект «Инфоурок» - ведущий образовательный портал России, который создан специально для учителей - <https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-po-obzh-542469.html>

ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а
	1. Окружающая среда	2	2	

	Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам.	1	1	
	Экологическая ситуация в Липецкой области.	1	1	
	2. Основы безопасности в быту и на природе	3	2	8
	Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим.	1	1	
	Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью.	1	1	
	Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.	2	1	1

	<p>Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь по страдавшим. Вред самолечения.</p>	1	1	
	<p>Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и последствия несвоевременного обращения к врачу.</p>	1	1	
	<p>Ядовитые растения Липецкой области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями.</p>	1	1	

	<p>Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении.</p> <p>Ссадины, порезы, раны и их опасность.</p> <p>Дезинфекция ран.</p>	2	1	1
	<p>Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим.</p> <p>Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой.</p>	3	1	2
	<p>Травмы головы.</p> <p>Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия.</p>	1	1	
	<p>Кровотечения.</p> <p>Виды кровотечений, способы их остановки.</p> <p>Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута.</p>	3	1	2
	<p>Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила</p>	1	1	

	пчела, оса, шмель, шершень.			
	Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось.	1	1	
	Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.	1	1	
	Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.	1	1	

	<p>Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства.</p>	1	1	
	<p>Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.</p>	1	1	
	<p>Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.</p>	1	1	
	<p>Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой</p>	3	1	2

	массаж сердца.			
	Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим.	1	1	
	Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.	1	1	
	Причины развития стойких неврозов и их профилактика.	1	1	
	Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.	1	1	

	Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.	1	1	
	Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).	1	1	
	Итого	3 4	2 6	8

Тематическое планирование 5класс ГИГИЕНА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

	Название разделов, тем			
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а
	Введение			
	Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.	1	1	
	1. Пищеварение	6	5	1

	Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение правильного питания.		1	
	Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций.		1	
	Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.			1
	Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания.		1	
	Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения «болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях.		1	
	Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у		1	

	детей.			
	2. Кожа	8	8	
	Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи.		1	

	Уход за кожей тела, лица, рук.		1	
	Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи.		1	
	Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор. Профилактика и лечение жирной себореи волос.		1	
	Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей.		1	
	Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение.		1	
	Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними.		1	
	Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, со баками).		1	

	3. Дыхание	5	5	
	Понятие о строении и функциях органов дыхания.	1	1	
	Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.	1	1	
	Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях.	1	1	

	Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными.	1	1	
	Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.	1	1	
	4. Органы чувств. Осанка.	1	1	3
	Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика.	1	1	
	Понятие о строении уха. Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье.	1	1	
	Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и	1	1	

	здоровья.			
	Гигиена труда и отдыха	1	1	
	Режим для школьника. Каким он должен быть?	1	1	
	Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещавших занятия в 1 смену.	1		1
	Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультминуток.	1	1	
	Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости.	1	1	

	Как укрепить память. Приемы запоминания. Роль опор и повторения.	1	1	
	Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии.	2	1	1
	Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения необходимых моральных качеств.	1		1
	Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.	1	1	
	Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.	1	1	
	Итого	3 4	3 0	4

**Тематическое планирование 6 класс ЗДОРОВЬЕ И
ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а
	1. Окружающая среда	2	2	

	Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам.	1	1	
	Экологическая ситуация в Липецкой области.	1	1	
	2. Основы безопасности в быту и на природе	3	2	8
	Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим.	1	1	
	Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью.	1	1	
	Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.	2	1	1

	<p>Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь по страдавшим. Вред самолечения.</p>	1	1	
	<p>Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.</p>	1	1	
	<p>Ядовитые растения Липецкой области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями.</p>	1	1	

	<p>Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении.</p> <p>Ссадины, порезы, раны и их опасность.</p> <p>Дезинфекция ран.</p>	2	1	1
	<p>Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим.</p> <p>Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой.</p>	3	1	2
	<p>Травмы головы.</p> <p>Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия.</p>	1	1	
	<p>Кровотечения.</p> <p>Виды кровотечений, способы их остановки.</p> <p>Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута.</p>	3	1	2
	<p>Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила</p>	1	1	

	пчела, оса, шмель, шершень.			
	Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось.	1	1	
	Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами.	1	1	
	Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов.	1	1	

	<p>Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства.</p>	1	1	
	<p>Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим.</p>	1	1	
	<p>Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.</p>	1	1	
	<p>Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой</p>	3	1	2

	массаж сердца.			
	Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим.	1	1	
	Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи.	1	1	
	Причины развития стойких неврозов и их профилактика.	1	1	
	Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.	1	1	

	Хожение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой.	1	1	
	Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).	1	1	
	Итого	3 4	2 6	8

Тематическое планирование 7 класс ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а
	Введение. Полезные и вредные привычки.	1	1	
	1. Влияние наркотических средств на организм	8	8	

	человека			
	Понятие о наркогенных веществах. Свойства наркотических веществ.	1	1	
	Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм.	1	1	
	Первые признаки употребления наркотиков у подростков.	1	1	
	Факторы высокой скрытности наркоманов.	1	1	
	Особенности психики и поведения наркоманов.	1	1	

	Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости.	1	1	
	Наркотики и закон.	1	1	
	Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.	1	1	
	2.Влияние никотина на организм человека	1 1	1 1	
	Табак завоевывает мир. История табакокурения.	1	1	
	Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению.	1	1	
	Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркогенное вещество.	1	1	
	Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье.	1	1	
	Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости.	1	1	

	Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения.	1	1	
	Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения.	2	2	
	Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство.	1	1	
	Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков.	1	1	
	Курить можно бросить! Курить надо бросить!	1	1	

	3.Влияние алкоголя на организм человека	1 4	1 4	
	Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства.	1	1	
	Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства.	1	1	
	Общетоксическое действие алкоголя на организм.	1	1	
	Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными.	2	2	
	Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.	1	1	
	Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма.	2	2	
	Алкоголизм и семья.	1	1	
	Алкоголизм и общество.	1	1	
	Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической	4	4	

	больницы.			
	Итого	3 4	3 4	

Тематическое планирование 8 класс АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА

	Название разделов, тем	Кол-во часов		
		в с е г о	т е о р и я	п р а к т и к а
	Строение и функции организма человека	9	6	3
	Костно-мышечный скелет человека.	1	1	

	Дыхательная система и ее функции. Сердечно-сосудистая система и ее функции.	2	1	1
	Пищеварительная система и ее функции. Мочеполовая система и ее функции.	2	1	1
	Эндокринная система и ее функции.	1	1	
	Центральная нервная система. Органы чувств и их назначение.	2	1	1
	Основы здорового образа жизни.	1	1	
	Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья.	4	4	
	Занятия физкультурой, спортом, закаливание.	1	1	
	Инфекционные болезни и их профилактика.	1	1	
	Вредные привычки и борьба с ними.	1	1	
	Половое воспитание	1	1	
	Первая медицинская	2 1	9	1 2

	ПОМОЩЬ			
	Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи	2	1	1
	Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения.	2	1	1
	Ожоги и обморожения. Электротравма	2	1	1
	Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами	2	1	1
	Утопление, удушье, отравление угарным газом	2	1	1

	Инородные тела дыхательных путей и помощь при них	2	1	1
	Способы транспортировки пострадавших	2		2
	Понятие о неотложных состояниях и помощь при них	2	1	1
	Понятие о терминальных состояниях	2	1	1
	Сердечно-легочная реанимация	3	1	2
	Итого	3 4	1 9	1 5

Содержание

5 класс

Введение

Валеология — наука о здоровом образе жизни. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «болезнь». Гигиена как наука.

1. Пищеварение.

Система органов пищеварения, ее строение и функции. Значение

правильного питания.

Уход за зубами. Причина кариеса. Профилактика кариеса. Значение регулярных осмотров у зубного врача и выполнение его рекомендаций. Практическое занятие. Подбор зубной щетки, выбор зубной пасты, правила чистки зубов.

Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиена питания. Желудочно-кишечные болезни, их причины. Меры предупреждения

«болезней грязных рук». Вред самолечения при острых кишечных заболеваниях. Глистные заболевания. Профилактика и лечение гельминтозов. Признаки гельминтозов у детей.

2. Кожа

Кожа, ее строение, понятие о функциях кожи. Уход за кожей тела, лица, рук. Причины и профилактика гнойничковых заболеваний кожи. Уход за волосами, основные моющие средства для волос, их правильный выбор.

Профилактика и лечение жирной себореи волос. Уход за ногтями. Профилактика грибковых заболеваний кожи, ногтей. Чесотка, ее причины. Способы передачи чесотки, ее профилактика и лечение. Кожные паразиты. Педикулез, его профилактика. Блохи и вши как переносчики возбудителей инфекционных заболеваний, борьба с ними. Болезни, которыми можно заразиться от животных. Гигиенические правила обращения с животными (хомяками, крысами, кошками, собаками).

3. Дыхание

Понятие о строении и функциях органов дыхания. Состав воздуха, роль состава воздуха в поддержании здоровья человека. Правильное дыхание — носовое дыхание.

Гигиена дыхания. Роль вентиляции, проветривания и нормальной влажности в классах и жилых помещениях. Болезни органов дыхания, пути передачи и профилактика гриппа, туберкулеза и др. Поведение во время эпидемии гриппа, правильное поведение больных и тех, кто ухаживает за больными.

Курение. Болезни. Состав табачного дыма, его влияние на здоровье курильщиков и окружающих.

4. Органы чувств. Осанка.

Органы чувств, их значение для человека. Понятие о строении глаза. Гигиена зрения. Причины близорукости, ее профилактика. Понятие о строении уха.

Гигиена слуха. Вредные влияния шума на здоровье. Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия.

Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.

5. Гигиена труда и отдыха

Режим для школьника. Каким он должен быть? Практическое занятие. Составление примерного режима для школьников, посещающих занятия в 1 смену. Гигиена умственного труда. Значение чередования различных видов деятельности. Значение отдыха, физических упражнений, физкультурминутки. Как лучше готовить уроки. Приемы повышения продуктивности работы и уменьшения утомляемости. Как укрепить память. Приемы запоминания.

Роль опор и повторения. Значение физических нагрузок для укрепления здоровья. Пагубные последствия гиподинамии. Утренняя зарядка и физкультура, их значение для укрепления здоровья, для получения положительных эмоций и приобретения

необходимых моральных качеств. Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна. Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Роль активного отдыха для учащихся . Летние каникулы — лучшее время для оздоровления.

6 класс

1. Окружающая среда

Единство человека и природы. Зависимость здоровья от окружающей среды и умение человека противостоять вредным экологическим факторам. Экологическая ситуация в Липецкой области.

2. Основы безопасности в быту и на природе

Факторы опасности в быту, в собственном жилище. Огонь — фактор повышения опасности. Термические ожоги, оказание первой помощи пострадавшим. Химические ожоги, первая помощь при ожогах кислотой, желчью, негашеной известью. Отравления газом, первая помощь пострадавшим. Предупреждение утечки газа и отравления им.

Как избежать пищевых отравлений. При знаки пищевого отравления, первая помощь по страдавшим. Вред самолечения. Ядовитые грибы, их отличительные особенности. Отравления грибами, их признаки и по следствия несвоевременного обращения к врачу.

Ядовитые растения Липецкой области, их отличительные особенности. Оказание первой помощи при отравлениях ядовитыми растениями. Опасность подстерегает во дворе, на улице при неправильном поведении. Ссадины, порезы, раны и их опасность. Дезинфекция ран. Вывихи, переломы, растяжения, их симптомы. Первая помощь пострадавшим. Демонстрация наложения шины фиксирующей повязкой. Травмы головы. Сотрясение головного мозга, признаки сотрясения и его последствия. Кровотечения. Виды кровотечений, способы их остановки. Демонстрация наложения давящей повязки, закрутки, жгута. Неожиданная опасность на прогулках, экскурсиях, на отдыхе. Ядовитые насекомые, их опасность. Что делать при укусах мошек, в случае, когда ужалила пчела, оса, шмель, шершень. Клещи — опасные переносчики энцефалита. Что делать, если присосался клещ, как одеваться и вести себя, чтобы этого не случилось. Комары. Вред, который они приносят людям и животным. Малярийный комар — переносчик малярии, борьба с комарами. Комнатные мухи — опасные переносчики возбудителей инфекционных заболеваний и яиц глистов. Домашние животные, правила общения с ними. Болезни, которые передаются от животных человеку или переносятся животными. Что делать, если поцарапала кошка, укусила собака. Необходимость прививок от бешенства. Солнце, воздух и вода — жизненно необходимые экологические факторы. Последствия их неумелого использования: солнечные ожоги, солнечные и тепловые удары, отморожения. Первая помощь пострадавшим. Последствия переохлаждения. Простудные заболевания. Профилактика

простудных заболеваний.

Несчастные случаи на воде. Помощь утопающим. Понятия о реанимации; искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Природные катаклизмы. Как вести себя в экстремальной ситуации, как помочь себе и пострадавшим. Стрессы, их причины, характеристика, влияние на организм. Методы противострессовой помощи. Причины развития стойких неврозов и их профилактика.

Закаливание, факторы закаливания. Правила закаливания. Основные правила приема воздушных и солнечных ванн для закаливания организма.

Хождение босиком — древнейший способ закаливания. Основные методы закаливания водой. Растения и здоровье. О пользе комнатных растений. Опасные соседи (о ядовитых и колючих комнатных растениях).

7 класс

Введение. Полезные и вредные привычки.

1. Влияние наркотических средств на организм человека

Понятие о наркотических веществах. Свойства наркотических веществ. Краткий обзор наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Первые признаки употребления наркотиков у подростков.

Факторы высокой скрытности наркоманов. Особенности психики и поведения наркоманов. Общедоступные «лекарства» от наркотической зависимости. Наркотики изаколон. Токсикомания и здоровье. Отдаленные последствия токсикомании.

2. Влияние никотина на организм человека

Табак завоевывает мир. История табакокурения. Почему люди курят. Причины приобщения подростков к табакокурению. Химический состав табака, табачного дыма. Никотин — наркотическое вещество. Общее действие табачного дыма на организм, на здоровье. Влияние курения на нервную систему. Механизм появления никотиновой зависимости. Курение и болезни органов дыхания. Рак неизбежное последствие длительного курения. Влияние курения на сердечнососудистую систему, на органы пищеварения. Вред курения для красоты и здоровья девушек, женщин. Влияние на потомство. Общественный вред курения. Опасность, которая подстерегает потенциальных курильщиков, окружающих настоящих курильщиков. Курить можно бросить! Курить надо бросить!

3. Влияние алкоголя на организм человека

Алкоголь — наркотическое вещество. Древние истоки пьянства. Что люди пьют. Этиловый спирт — основа всех алкогольных напитков, его свойства. Общетоксическое действие алкоголя на организм. Влияние алкоголя на половую функцию и потомство. Опыты над животными. Алкоголиками становятся незаметно. Стадии алкоголизма.

Алкоголизм и психические болезни. Белая горячка — последствие алкоголизма.

Алкоголизм и семья. Алкоголизм и общество. Экскурсия в наркологическое отделение психиатрической больницы.

8 класс

1. Строение и функции организма человека

Костно-мышечный скелет человека. Дыхательная система и ее функции.

Сердечно-сосудистая система и ее функции. Пищеварительная система и ее функции.

Мочеполовая система и ее функции. Эндокринная система и ее функции. Центральная нервная система.

Органы чувств и их назначение.

2. Основы здорового образа жизни.

Понятие о здоровье и болезни. Факторы риска для здоровья.

Занятия физкультурой, спортом, закаливание. Инфекционные болезни и их профилактика. Вредные привычки и борьба с ними.

Половое воспитание

3. Первая медицинская помощь

Понятие о первой помощи. Средства оказания первой помощи

Понятие о травме. Закрытые, открытые травмы. Раны и кровотечения. Ожоги и обморожения. Электротравма

Укусы животных, насекомых, змей. Отравления ядовитыми растениями, грибами

Утопление, удушье, отравление угарным газом. Инородные тела дыхательных путей и помощь при них. Способы транспортировки пострадавших

Понятие о неотложных состояниях и помощь при них

Понятие о терминальных состояниях

Сердечно-легочная реанимация

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература

1. Борисевич А.И. Словарь терминов и понятий по анатомии человека: Учебное пособие для высшей школы – М 2006. – 272с.
2. Барановский А.Ю. Руководство по домашней медицине. Наука. Санкт-Петербург, 2003. 612с.
3. Заликина Л.С. Общий уход за больными. М.: Медицина, 2003. – 310с.
4. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989. 224с.
5. Обуховец Т.П., Склярова Т.А., Чернова О.В. Основы сестринского дела. Медицина для вас. Ростов н/Д, 2009. - 432с.
6. Палеев Н.Р. Справочник врача общей практики. М.: Медицина, 2008. –926с.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Скелет человека
2. Торс человека
3. Тренажер по реанимации «Максим»
4. Муляжи и накладки по травмам
5. Видеофильмы
6. Мультимедийная система для демонстрации отдельных тем занятий
7. Медицинские средства для оказания первой доврачебной помощи:
носилки, перевязочный материал, шины, жгуты, антисептики
8. Плакаты и таблицы по первой медицинской помощи
9. Фонандоскопы, тонометры, секундомер
10. Предметы ухода за больным

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАННА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

						Те ма	М е с т о п р о в

								е д е н и я
						Е д и н с т в о ч е л о в е к а и п р и р о д ы.		К л а с с н а я к о м н а т а
						Э к о л о г и ч е с к а я с и т у а ц и я в		К л а с с н а я к о м н а т а

						Ф а к т о р ы о п а с н о с т и в б ы т у,	вс	К л а с с н а я к о м н а т а	
						Т е р м и ч е с к и е о ж о г и , о к а з а н и е п е р в о й п о		К л а с с н а я к о м н а т а	

						М О Щ И П О С Т Р А Д А В Ш И М.		
						Х И М И Ч Е С К И Е О Ж О Г И, П Е Р В А Я П О М О Щ Ь	К Л А С С Н А Я К О М Н А Т А	
						О Т Р А В Л Е Н И Я Г А З О М, П Е Р В	К Л А С С Н А Я К О М	

						ая п о м о щ ь п о с т р а д а в ш и м	н а т а	
						Ка к из бе жа ть п и щ е в ы х от ра вл ен ий	К л а с с н а я к о м н а т а	
						О т р а в ле н и я гр иб ам и	К л а с с н а я к о	

								М Н а т а	
						Я д о в и т ы е р а с т е н и я Л и п е ц к о й о б л а с т и		К л а с с н а я к о м н а т а	
						С с а д и н ы , п о р е з ы ,		К л а с с н а я к о	

						ра н ы и их оп ас но ст ь. Д ез и н ф ек ц и я ра н	М н а т а	
						В ы в и х и , П е р е л о м ы , ра ст яж ен ия , их с	К л а с с н а я к о м н а т а	

						И М П Т О М Ы . П ер ва я по мо щ ь по ст ра да в ш и м		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						Н а л о ж е н и е ш и н	К л а с с н а я к о м н а т а	
						Тр ав м ы го ло вы	К л а с с н а я к о м н а т а	
						С о т р я е н и е г о л о	К л а с с н а я к о м	

						В Н О Г О М О З Г а , П р и з н а к и с о т р яс е н и я и е	Н а т а	
						К р о в о т е ч е н и я. В и д ы к р о в о т е ч е н и й , с п	К л а с с н а я к о м н а т а	

						о с о б ы и х о с та н о вк и		
						Н ал о же ни е да вя щ ей по вя зк и, з а к р у т к и , жг ут а	К л а с с н а я к о м н а т а	
						Я д о в и т ы е на	К л а с с н а я	

						се ко м ые , их	к о м н а т а	
						К л е щ и — о п а с н ы е п е р е н о сч и к и э н ц е ф а л и т а	К л а с с н а я к о м н а т а	
						К о м а р ы. В р е д, к о т о р ы	К л а с с н а я к о	

						Й ОН ИП Р И Н О С Я ТЛ Ю Д Я М И Ж ИВ ОТ Н Ы М	М Н А Т А	
						К О М Н АТ Н Ы ЕМ У Х И — О П А С Н Ы Е П ЕР Е НО	К Л А С С Н А Я К О М Н А Т А	

						сч и к и во зб уд ит ел ей ин фе кц ио нн ы х за бо ле ва ни й		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						Б о л е з н и , к о т о р ы е пе ре да ю тс я от ж и в о т н ы х че ло ве ку ил и пе ре н ос ят ся ж ив от	К л а с с н а я к о м н а т а	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

						Н Ы М И		
						С о л н е ч н ы е о ж о г и , с о л н е ч н ы е и т е п л о в ы е у д а р ы, П е р в а я п о	К л а с с н а я к о м н а т а	

						М О Щ Ь П О С Т Р А Д А В Ш И М.		
						О Т М О Р О Ж Е Н И Я . П Е Р В А Я П О М О Щ Ь П О С Т Р А Д А В Ш И М	К Л А С С Н А Я К О М Н А Т А	
						П Р О С Т У Д Н Ы	К Л А С С Н А Я	

						е за б о ле ва ни я. П ро ф ил ак ти ка п р о с т уд н ы х за бо ле ва ни й	к о м н а т а	
						Н е с ч а с т н ы е сл уч аи на	К л а с с н а я к о м н а	

						во де · П о м о щ ь у т о п а ю щ и м	т а	
						П о н я т и я о р е а н и м а ц и и; и с к у с с т в е н н о е д ы х а н	К л а с с н а я к о м н а т а	

						и е, н е п р я м о й м а с с а ж с е р д ц а .		
						П р и р о д н ы е к а т а к л и з м ы. К а к в е с т и с е б я в э к с т р е м а	К л а с с н а я к о м н а т а	

						ЛЬ НО Й СИ ТУ АЦ ИИ		
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--

						С т р е с с ы, и х п р и ч и н ы , х а р а к т е р и с т и к а , в л и я н и е н а о р г а н и з м	К л а с с н а я к о м н а т а	
						П р и ч и н ы р а з в и т	К л а с с н а я к о м н	

						и я с т о й к и х н е в р о з о в и и х п р о ф и л а к т и к а	а т а	
						З а к а л и в а н и е , ф а к т о р ы з а к а л и в а н и я	К л а с с н а я к о м н а т а	
						О с н о	К л а с	

						В Н Ы е М е Т О Д Ы з а к а л и в а н и я в о д о й.	С Н а я К О М н а т а	
						Х о ж д е н и е б о с и к о м — д р е в н е й ш и й с п	К л а с с н а я К О М н а т а	

						о с о б з а к а л и в а н и я		
						Р а с т е н и я и з д о р о в ь е . О п о л ь з е к о м н а т н ы х р а с т е н и й	К л а с с н а я к о м н а т а	

						О п а с н ы е с о с е д и (о я д о в и т ы х и к о л ю ч и х к о м н а т н ы х р а с т е н и я х).	К л а с с н а я к о м н а т а	
--	--	--	--	--	--	---	---	--