

Министерство науки и высшего образования РФ
Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
ОФ СахГУ



О.А.Гаврош

2018 г.

Методические указания

по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы

Дисциплина: Валеология

Специальность: 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

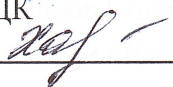
Форма обучения очная

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы составлены на основе ФГОС СПО по специальностям 13.02.03 Электрические станции сети и системы и в соответствии с рабочей программой дисциплины Валеология

Разработчики:

преподаватель Батютенко Н.В.
(занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК ОД, ОГСЭ и ЕН
Протокол №5 от «04» июня 2019 г.
Председатель ПЦК



Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Примерный перечень самостоятельных работ и время, необходимое на их подготовку	6
3. Критерии оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента_	6
4. Методические рекомендации по составлению конспекта	6
5. Методические рекомендации по выполнению слайд-презентации	7
6. Методические рекомендации составления таблицы	9
7. Методические рекомендации по подготовке сообщения	10
8. Методические рекомендации по написанию реферата	12
9. Задания самостоятельной работы	14
Приложение А	

1. Пояснительная записка.

При изучении дисциплины «Валеология» предусмотрено выполнение студентами 2 - ого курса внеаудиторной самостоятельной работы. Федеральный государственный образовательный стандарт, введенный с 1 сентября 2014 года СПО ориентирован прежде всего на умения самостоятельной деятельности и творческий подход к специальности. Профессиональный рост специалиста, его востребованность зависят от умения проявить инициативу, решить нестандартную задачу, от способности к планированию и прогнозированию самостоятельной деятельности.

Переход на компетентностную модель образования предполагает значительное увеличение доли самостоятельной познавательной деятельности студентов, превращение студента в активно действующего субъекта образовательного процесса. Самостоятельная работа студента направлена не только на достижение учебных целей, но и на обретение соответствующих компетенций, на формирование самостоятельной жизненной позиции как личностной характеристики будущего специалиста, повышающей его познавательную, социальную и профессиональную мобильность, формирующую у него активное и ответственное отношение к жизни.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;

- углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;

- развитие познавательных способностей, активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений;

- работа с историческими документами

Выполнение заданий самостоятельной работы дает возможность сформировать общие компетенции студентов:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Данный сборник содержит методические указания по выполнению видов самостоятельной работы, тематику самостоятельных работ согласно рабочей программы и тематического плана по дисциплине «Валеология», формируемые компетенции, рекомендуемую литературу, критерии оценки.

2. Перечень самостоятельных работ и время, необходимое на их подготовку

№ раздела	Тематика работ	Вид деятельности	Кол-во часов
1	Здоров будешь, все добудешь!	Сочинение-рассуждение.	2
2	Закаливание, виды закаливания	Сообщение, презентации	2
3	«Коварная еда», «Большая еда – быстрая еда»	Сообщение, презентации	2
4	«Золотые правила питания», «Диета и ее влияние на здоровье»	Сообщение, презентации	2
5	Авитаминоз	Сообщение, презентации	1
6	«Здоровый позвоночник»	Сообщение	1
7	«Берегись белой тучи. О проблемах наркомании»	Презентации	2
8	Женщина и сигарета.	Сочинение-рассуждение.	2
9	«Кто курит табак, тот сам себе враг, вино любишь, сам себя губишь...»	Презентации	2
10	Здоровый сон	Сообщение	2
11	«Ароматы здоровья»	Презентации, сообщения	1
12	Ароматерапия. Правила использования эфирных масел	Презентация, сообщение	2
	Всего часов		21

3. Критерии оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента :

1. Уровень освоения студентами учебного материала.
2. Умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач.
3. Обоснованность и четкость изложения ответа.

4. Методические рекомендации по составлению конспекта.

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.
10. При конспектировании надо стараться выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Критерии оценок

Оценка «5» - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление;

Оценка «4» - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе;

Оценка «3» - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление;

Оценка «2» - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

5. Методические рекомендации по выполнению слайд-презентации

Общие требования:

Наличие титульного листа.

Соответствие теме сообщения.

Слайд должен содержать минимально возможное количество слов.

Для надписей и заголовков следует употреблять четкий крупный шрифт, ограничить использование просто текста. Текст легко читаем.

Правильность используемой терминологии.

Отсутствие ошибок правописания и опечаток.

Заливка фона, букв, линий предпочтительна спокойного, «неядовитого» цвета, не вызывающая раздражение и утомление глаз.

Чертежи, рисунки, фотографии и другие иллюстрационные материалы должны, по возможности, максимально равномерно заполнить все экранное поле. Но при этом не перегружать слайд зрительной информацией.

Наличие выводов по рассматриваемой проблеме.

Единый стиль оформления всех слайдов.

Соответствие дизайна слайда содержанию. Сочетается фон, текст и графика.

Целесообразно использование эффектов анимации.

Звуковое сопровождение слайдов не должно носить резкий, отвлекающий, раздражающий характер.

к содержанию

- 1) соответствие заявленной теме и целям;
- 2) наличие логической связи между рассматриваемыми явлениями и показателями;
- 3) представление информации в виде картосхем, графиков и диаграмм;
- 4) отсутствие географических, грамматических и стилистических ошибок;
- 5) формулировка вывода по результатам проведенной работы.

к оформлению:

- 1) дизайн должен соответствовать содержанию презентации;
- 2) анимационные эффекты не должны отвлекать от информации, представленной на слайде;
- 3) предпочтительно представлять информации кратко, в виде схем, тезисов, карт, диаграмм и т.д., в едином стиле, масштабах и цветовой гамме;
- 4) чередовать использование разных видов слайдов для обеспечения разнообразия,
- 5) размер шрифта должен соответствовать важности информации.
- 6) на первом слайде размещается тема работы и данные автора или авторов. На последнем слайде обязательно должен присутствовать перечень используемой литературы, веб-сайты

Мультимедийная презентация

Стиль

- Соблюдайте единый стиль оформления.
 - Избегайте стилей, которые будут отвлекать от самой презентации.
 - Вспомогательная информация не должны преобладать над основной информацией
- #### Фон
- Для фона выбирайте более холодные тона (синий или зеленый).
 - На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста.
 - Для фона и текста используйте контрастные цвета.
 - Обратите особое внимание на цвет гиперссылок (до и после использования).

Анимационные эффекты

- Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде.
- Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

Содержание информации

- Используйте короткие слова и предложения.
- Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных.
- Заголовки должны привлекать внимание аудитории
- Расположение информации на странице
- Предпочтительно горизонтальное расположение информации.
- Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.
- Если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

Шрифты

- Для заголовков - не менее 24.
- Для информации - не менее 18.
- Шрифты без засечек легче читать с большого расстояния.
- Нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации.
- Для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив и т.д. .
- Нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).

Способы выделения информации

- Следует использовать:
- Рамки, границы, заливку;
- Разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки;
- Рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов
- Объем информации
- Не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.
- Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Виды слайдов

- Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов:
- С текстом;
- С таблицами;
- С диаграммами.

Критерии оценивания презентаций (баллы)

Параметры оценивания презентации	Выставляемая оценка (балл) за представленный проект (от 1 до 3)
Связь презентации с программой и учебным планом	
Содержание презентации.	
Заключение презентации	
Подача материала проекта – презентации	
Графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	
Наличие импортированных объектов из существующих цифровых образовательных ресурсов и приложений Microsoft Office	
Графический дизайн	
Техническая часть	
Эффективность применения презентации в учебном процессе	
Итоговое количество баллов:	

На каждую представленную презентацию заполняется данная таблица, где по каждому из критериев присваиваются баллы от 1 до 3, что соответствует определённым уровням развития ИКТ-компетентности: 1 балл – это низкий уровень владения ИКТ-компетентностью, 2 балла – это средний уровень и, наконец, 3 балла – высокий уровень владения ИКТ-компетентностью. Для определения уровней владения ИКТ-компетентностью воспользуемся таблицей .

Определение уровня владения ИКТ-компетентностью

Количество набранных баллов за представленный проект	Оценка
От 27 баллов до 18 балла	отлично
От 17 баллов до 9 баллов	хорошо
От 7 баллов	удовлетворительно

6. Методические рекомендации составления таблицы

1. Прочтите текст.
2. Определите признаки по которым можно систематизировать материал .
3. Начертите таблицу с определенным количеством граф.
4. Впишите название признаков в графу.
5. Запишите в соответствующие графы материал из текста в сокращенном виде.
6. Сделай вывод.

Критерии оценки

Оценка «5» - таблица заполнена аккуратно, в полном объеме, информация отобрана верно, приведены правильные примеры;

Оценка «4» - таблица содержит 1-2 неточности или недостаточно полная информация по отдельным пунктам таблицы;

Оценка «3» -таблица выполнена неаккуратно, содержит многочисленные неточности;

Оценка «2»- таблица выполнена небрежно, имеются многочисленные ошибки, информация отобрана неверно.

7. Методические рекомендации по подготовке сообщения

Регламент устного публичного выступления – не более 5- 7 минут.

Устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям: 1) критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, 2) критерий смысловой адекватности,

т.е. соответствия содержания выступления реальности, 3) критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея сообщения понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

Перед тем как использовать в своем сообщении корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите. Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них.

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами: Вызывает ли мое выступление интерес? Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных? Смогу ли я закончить выступление в отведенное время? Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Оценка «5» - сообщение составлено по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала;

Оценка «4» - сообщение выполнено по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в изложении ;

Оценка «3» - в сообщении наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, неточность информации

Оценка «2» - тема не раскрыта.

9. Методические рекомендации по написанию реферата

Тему реферата может предложить преподаватель или сам студент, в последнем случае она должна быть согласованна с преподавателем.

В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания.

Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

Функции реферата:

Информативная (ознакомительная); поисковая; справочная; сигнальная; индикативная; адресная коммуникативная.

Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата, а также от того, кто и для каких целей их использует.

Требования к языку реферата: он должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата:

Титульный лист (заполняется по единой форме)

1. После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

2. После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.

3. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

4. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

5. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

6. Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом.

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
2. Изложение результатов изучения в виде связного текста;
3. Устное сообщение по теме реферата.

Подготовительный этап работы.

Работа с источниками.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге

нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Общие требования к тексту.

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность — смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на тексты — констатации и тексты — рассуждения. Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения. В текстах-рассуждениях одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения.

План реферата.

Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану — мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения. Все научные работы — от реферата до

докторской диссертации — строятся по этому плану, поэтому важно с самого начала научиться придерживаться данной схемы.

Требования к введению.

Введение — начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.

Во введении аргументируется актуальность исследования, — т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть

обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.

Объем введения — в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы

реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть

составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы.

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 10-18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа (внизу и вверху) оставляются поля размером 20 мм, 30 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в планеоглавлении.

Задание № 1

Сочинение – рассуждение на тему: «Здоров будешь, все забудешь»

План:

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Формировать позицию ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
3. Занятие физической культурой, рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек.

Задание № 2

Сообщение, презентация на тему: «Закаливание»

План:

1. История закаливания.
2. Принципы закаливания.
3. Польза закаливания.
4. Виды закаливания.

Задание № 3

Сообщение, презентация на тему: «Коварная еда» «Большая еда – быстрая еда»

План:

1. Возникновение фаст – фуда.
2. Как уменьшить вред от блюд быстрого приготовления.
3. Из чего состоит быстрая еда
4. К чему ведет чрезмерное употребление фаст – фуда.
5. Влияние на детей

Задание № 4

Сообщение, презентация на тему: «Золотые правила питания», «Диета и ее влияние на здоровье»

План:

1. Понятие «питание» и характеристика его роли в жизни человека
2. Рациональное питание
3. Виды питания.
4. Общая характеристика режима питания и его роли в обеспечении сохранения здоровья.

Задание № 5

Сообщение, презентация на тему: «Авитаминоз»

План:

1. Что такое авитаминоз?
2. Основные причины авитаминоза.
3. Виды.
4. Лечение.
5. Последствия авитаминоза.

Задание № 6

Сообщение на тему: «Здоровый позвоночник»

План:

1. Значение опорно – двигательной системы
2. Значение строения позвоночника.
3. Каково значения гибкости позвоночника?
4. Позвоночник и болезни.
5. Влияние веса на позвоночник.
6. Принципы здорового позвоночника.

Задание № 7

Сообщение на тему: «Берегись белой тучи. О проблемах наркомании»

План:

1. Какова распространённость наркомании в России?
2. Чем опасны наркотики?
3. Вещества относящиеся к ним?
4. Меры борьбы с наркоманией.
5. Последствия наркомании.

Задание № 8

Сочинение – рассуждение на тему: «Женщина и сигарета»

План:

1. Что толкает женщину взять в руки сигарету?
2. Курение и потомство.
3. Заболевания.
4. Что происходит с курящими женщинами?

Задание № 8

Презентация на тему: «Кто курит табак, тот сам себе враг, вино любишь, сам себя губишь..»

План:

1. Какое влияние оказывают курение и алкоголь на здоровье населения?
2. Экономические потери от курения и алкоголизма
3. Их отрицательное влияние на органы и системы организма
4. Алкоголь и потомство.
5. Детский алкоголизм.
6. Меры борьбы с курением и алкоголизмом.

Задание № 9

Сообщение на тему: «Здоровый сон»

План:

1. Что считалось причиной сна в глубокой древности?
2. Кто объяснил природу сна?
3. Характеристика сна.
4. Значение сна и сновидений.
5. Почему человеку вреден излишний сон?
6. Гигиена сна.

Задание № 10

Сообщение, презентация на тему: «Ароматы здоровья»

План:

1. Как запахи влияют на здоровья и организм человека?
2. Что происходит при вдыхании ароматов?
3. Полезные ароматы для лечения заболеваний.
4. Опасные запахи.

Задание № 11

Сообщение, презентация на тему: «Ароматерапия. Правила использования эфирных масел»»

План:

1. Особенности эфирных масел.
2. Разновидность эфиров
3. Противопоказание и вред эфиров.
4. Лечение эфирными маслами.
5. Применение эфирных масел.

