

Содержание

1. Информационная карта образовательной программы	2
2. Пояснительная записка	3-11
3. Учебно – тематический план первого года обучения	12-13
4. Содержание программы первого года обучения	14-19
5. Учебно – тематический план второго года обучения	20-21
6. Содержание программы второго года обучения	22-26
8. Список литературы для обучающихся	27
9. Список литературы для преподавателя	28
7. Методическое обеспечение программы	29- 59

Информационная карта образовательной программы:**Учреждение:**

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детский эколого – биологический» города Батайска

Объединение: «Милосердие»

Фамилия, имя отчество педагога: Крюкова Ирина Викторовна

Название программы: «Основы медицинских знаний»

Вид программы: авторская, профессионально-ориентированная

Продолжительность освоения программы: 2 года

Возрастной диапазон освоения программы: 14-17 лет

Образовательная область: естественнонаучная

Формы организации образовательного процесса: групповая,
индивидуальная, коллективная

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Основы медицинских знаний» разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями), Концепцией развития дополнительного образования детей (№1726-р от 4.09.2014), в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г. № 470 и от 30. 09.2020г. № 533), в соответствии с приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Порядок изменения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ №ГД- 39/04 (19.03.2020г.), с Уставом МБУ ДО «ЦДЭБ», Образовательной программой МБУ ДО «ЦДЭБ».

Программа разработана в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей с учетом главного направления деятельности ЦДЭБ – естественнонаучного, а также в соответствии с основополагающими принципами валеологии и здоровьесберегающих технологий.

Актуальность и востребованность программы связана с тем, что здоровье человека и населения в целом является одним из основных факторов устойчивого развития общества.

Программа актуальна также, учитывая систему показателей здоровья подрастающего поколения:

- Физически здоровыми рождаются не более 14% детей;
- 25-35% детей пришедших в 1 класс имеют физические недостатки или хронические заболевания;
- Только 8-10% выпускников школ могут считаться действительно здоровыми;
- В 3-4 раза сокращается количество здоровых детей за время пребывания в учебных заведениях.

Данная программа направлена на укрепление здоровья у подрастающего поколения, формирует у детей здоровый образ жизни, побуждает к мотивации сохранить свое здоровье, формирует личную ответственность за собственное здоровье.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет реализовывать основные оздоровительные принципы практической деятельности по следующим направлениям:

- Диагностика состояния здоровья;
- Консультативная и оздоровительная работа и внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

«Здоровье человека, как утверждал академик И.И.Павлов – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Но здоровье человека во многом зависит от него самого, от его образа жизни, условий труда, питания, его привычек».

Прежде, чем была разработана данная программа, автором были проанализированы программы по медицине. Поэтому пришлось существенно переработать программы, взять из них самое основное, и учесть возраст школьников.

Программа создана для обучающихся 8-11 классов. Срок реализации: два года. Занятия первого года обучения рассчитаны на 144 часа и проходят два раза в неделю по 2 часа, второго года - на 216 часов – три раза в неделю по 2 часа.

Медицина – наука о методах лечения человека, сохранения его здоровья. Профессия врача, одна из престижнейших на сегодняшний день профессий. Ознакомление обучающихся со специальностями врача, медсестры, санитаря, а также медицинскими и физиологическими достижениями даст им возможность осознанно подойти к выбору будущей профессии и поможет при вступлении в ВУЗ. Программа «Основы медицинских знаний» предусматривает ознакомление с основными направлениями деятельности ученых – медиков И.М. Сеченова, Н.И. Пирогова, И.П. Павлова, изучение их достижений; изучение основных заболеваний, их профилактики и лечения.

Программа рассчитана на два года обучения (возраст обучающихся 14-17 лет, учащиеся 8-11 классов).

Характеристика возрастных особенностей школьников.

Выступая как важный этап становления личности, подростковый возраст представляет собой сложный процесс личностного развития, отличающийся разноуровневыми характеристиками социального созревания. Уровень возможностей подростка, условия и скорость его социального развития связаны с осмыслением подростком себя и своей принадлежности к обществу, степенью выраженности прав и обязанностей, степенью овладения миром социальных вещей и отношений, насыщенностью дальних и ближних связей, их дифференциацией. По мере взросления у подростка изменяются характер и особенности видения себя в обществе, восприятие общества, иерархии общественных связей, изменяются его мотивы и степень их адекватности общественным потребностям.

Характеристика раннего юношества (14-15 лет)

Эмоциональная: способность к личным контактам возрастает; зачастую любят поспорить; самоуверенность может быть лишь прикрытием глубокой неуверенности в себе; ищут признания у других.

Социальная: учатся, как давать другим, так и получать от других; усиливается желание жить отдельно от родителей; имеют прочно сложившийся круг друзей; отношения с представителями другого пола значительно расширяются; иногда группировки выражают свое мнение наперекор своим родителям; иногда восстают против представителей власти.

Интеллектуальная: способны к более сложному уровню мышления и абстрактному мышлению; могут задавать очень сложные вопросы; могут не замечать нелогичных аргументов; очень критично настроены к тому, чему их учат верить.

Духовная: чувствуют обеспокоенность и вину за свой интерес к противоположному полу; расстроены тем, что, желая прекратить такое поведение, они не в силах справиться с собой; часто молятся о прощении.

Исходя из вышеперечисленного, желательно для первого года обучения приглашать ребят одного возраста (хорошо, когда они из одного класса). У них примерно одинаковые психологические характеристики и они ведут себя более свободно и расковано.

Характеристика юношества (16-17лет)

Эмоциональная:

Старшеклассники осознают себя принадлежностью мира. В этом возрасте происходит формирование половой взрослой принадлежности. Юноши начинают понимать слово «мужчина», а девушки – слово «женщина». Этот возраст характерен мечтанием о будущем и с будущим связаны все переживания старшеклассников.

Уровень тревожности становится ниже. Отношения в классе достаточно ровные и стабильные. В отношениях преобладает принцип сходства и равенства.

Социальная:

Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Развиваются и укрепляются качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой.

Жизненные планы старшеклассников, которые стоят на пороге выбора профессии отличаются резкой дифференциацией по интересам и намерениям, но совпадают в главном – каждый хочет занять достойное место в жизни, получить хорошую работу, хорошо зарабатывать.

Перед педагогом дополнительного образования стоит задача познакомить обучающихся с различными профессиями медицинского, биологического профиля, дать объяснение потребности в значимых для жизненного успеха знаниях.

Духовная:

Ни для кого не секрет, что в этом возрасте молодые люди испытывают интерес к «вечным» проблемам: смыслу жизни, свободе личности, поиску

истины. Решая этические проблемы, молодежь вынуждена решать многие непростые вопросы, которые могут быть связаны с сильными переживаниями: интимные отношения, неформальные молодежные организации, уход в религию, уход в свой мир с помощью наркотиков и т.д. Все эти ситуации должны быть в поле зрения родителей, классного руководителя, педагога дополнительного образования и занять одно из главных мест в плане воспитательной работы.

Подтверждением этого служат слова К.Д.Ушинского: «В огне, оживляющем юность, отливается характер человека. Вот почему не следует ни тушить огня этого, ни бояться его, ни смотреть на него как на нечто опасное для общества, не стеснять его свободного горения, а только заботиться о том, чтобы материал, который в это время вливается в душу юности, был хорошего качества».

Цель программы «Основы медицинских знаний»

- Создание условий для формирования ключевых, предметных компетенций, обеспечивающих системное мышление, самостоятельность и инициативность личности;
- Ознакомление обучающихся с основами медицинских знаний, ее теоретическими и прикладными заданиями;
- Формирование понятия необходимости сохранения и укрепления здоровья;
- Воспитание правильных взглядов на зависимость здоровья человека от экологических факторов;
- Развитие способности к учебной и исследовательской деятельности;

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Задачи программы «Основы медицинских знаний»:

Обучающие:

- Способствовать формированию научного мировоззрения, углублению знаний по биологии человека, медицине;
- Способствовать мотивации здорового образа жизни;

- Способствовать развитию системного мышления современного человека: достижения высокого уровня коммуникативной и информационной культуры;
- Способствовать формированию интеллектуальных и деловых умений личности: изучать, думать, приниматься за дело, сотрудничать, адаптироваться;
- Способствовать созданию условий для формирования потребности в исследовательской деятельности;
- формирование элементов ИТ –компетенций

Развивающие:

- Формирование социальных, познавательных, информационно-коммуникативных, рефлексивных ключевых компетенций обучающихся;
- Развитие качеств личности необходимых для ведения здорового образа жизни;
- Создание условий для развития пространственного мышления;
- Формирование умений применять полученные знания в практических ситуациях, развитие внимания, памяти;
- Формирование познавательной и социально - трудовой активности, ответственности.

Воспитательные:

- Воспитание ответственного отношения к своему здоровью;
- Формирование интереса к науке, познавательного интереса, сообразительности, трудолюбия;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, любви к природе;
- Воспитание гуманного и милосердного отношения к больным и инвалидам.

Условия реализации программы

При реализации программы используются новые технологии обучения: сотрудничества, проектного обучения, коммуникативно-диалоговые, направленные на повышение активности обучающихся. Истины, которые они добывают путем собственных усилий и напряжения, имеют для них огромную познавательную ценность.

Активность в обучении позволяет обучающимся быстрее и успешнее осваивать социальный опыт, развивает коммуникативные способности. Для этого используются следующие методы:

- Методы проблемного диалога – дискуссии, дебаты, пресс-конференции;

- Практические методы – лабораторные работы, практикумы, эксперименты, исследования.

Для успешной реализации программы необходимы:

- учебно-тематические пособия;
- материально-техническое обеспечение;
- дидактические материалы к занятиям;
- практические занятия.

Методы, средства, формы достижения цели:

Применяемые педагогические технологии:

- по философской основе: природосообразные;
- по основному методологическому подходу: личностно-ориентированные;
- по научной концепции передачи и освоения опыта: развивающего обучения и воспитания;
- по характеру содержания и структуры: биологические, экологические;
- по виду социально – педагогической деятельности: развивающие;
- по преобладающим методам и способам обучения: проблемные, поисковые, исследовательские;
- по преобладанию средств обучения: наглядные (аудиовизуальные) и практические;
- по характеру содержания: экологические, биологические, профессионально – ориентированные.

Основными методами обучения являются:

- объяснительно – иллюстрированный (традиционный);
- метод проблемного обучения (традиционный + проектная деятельность);
- эвристический (традиционный + реферативная работа);
- модельное обучение (традиционные + конференции, деловые игры)

Средства достижения целей:

- Технические;
- Наглядно- печатные;
- Экскурсии.

Формы обучения:

занятие – рассказ; занятие – лекция; занятие - беседа; занятие - самостоятельная работа; занятие - экскурсия; занятие – наблюдение; реферативная работа; проектная и исследовательская деятельность; конференция.

В результате освоения программы развиваются компетентности:

- ключевые компетентности: самообучение, саморазвитие, работа в команде;
- по видам деятельности: профессиональные;
- в отраслях общественного знания (науки): экология, биология, медицина;
- в области способностей: практические.

Ожидаемые результаты по 1 году обучения:

- Обучающиеся овладевают основными медицинскими терминами и понятиями;
- Изучают анатомо-физиологические особенности организма человека;
- Овладевают принципами оказания первой доврачебной помощи;
- Знакомятся с проблемами экологии в медицине;

Ожидаемые результаты по 2 году обучения:

- Овладевают практическими навыками: уход за больными, пострадавшими; проведение антропометрии, измерение артериального

давления, температуры тела, оказание первой доврачебной помощи при травмах, ранениях, кровотечениях;

- Изучают особенности ухода за больными с заболеваниями: органов дыхания, органов пищеварения, почек, сердечно – сосудистой системы. Уход за новорожденными.
- В результате участия обучающихся в конференциях, олимпиадах формируются социальные, познавательные, информационно-коммуникативные, рефлексивные ключевые компетенции обучающихся.

Проверка результативности:

- Диагностическое тестирование: входящее, промежуточное, итоговое;
- Проведение викторин, конкурсов, составление и решение кроссвордов;
- Подготовка рефератов, докладов, составление презентаций;
- Написание исследовательских работ и проектов и их защита.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Наименование глав и тем программы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	4	2	2
2.	История медицины. Организация и экологические проблемы охраны здоровья в России.	4	4	-
3.	Организм, как целостная система.	6	4	2
4.	Ткани организма.	4	2	2
5.	Опорно – двигательный аппарат.	6	4	2
6.	Оказание доврачебной помощи при переломах костей, вывихах, растяжениях сухожилий.	8	4	4

7.	Анатомия и физиология органов кровообращения	6	4	2
8.	Кровь. Ее состав и функции.	4	2	2
9.	Оказание первой помощи при кровотечениях.	4	2	2
10.	Анатомия и физиология органов дыхания. Гигиена воздуха.	4	2	2
11.	Искусственное дыхание.	4	-	4
12.	Анатомия и физиология органов пищеварения. Гигиена питания.	4	2	2
13.	Пищевые отравления. Оказание доврачебной помощи при отравлениях.	6	4	2
14.	Составление пищевого рациона. Диета по группе крови.	6	2	4
15.	Обмен веществ. Витамины.	4	2	2
16.	Органы выделения.	2	2	-
17.	Кожа человека, ее строение и функции. Гигиена кожи.	4	2	2
18.	Выделение продуктов распада через органы дыхания, борьба с загрязнением воздуха. Вред курения для организма человека.	4	2	2
19.	Строение и работа почек. Функции почек, удаление продуктов распада.	4	2	2
20.	Анатомия и физиология эндокринной системы. Щитовидная железа, ее строение. Поджелудочная железа – железа внешней и внутренней секреции. Надпочечники, их строение. Гипофиз, его строение.	6	4	2
21.	Анатомия и физиология нервной системы. Учение И.М. Сеченова о рефлекторном	8	6	2

	характере деятельности мозга. Учение И.П.Павлова о высшей нервной деятельности. Инстинкты, условные и безусловные рефлексы. Сон, значение сна для организма.			
22.	Анатомия и физиология анализаторов. Зрение. Слух. Обоняние.	6	4	2
23.	Боль – защитная реакция организма. Методы обезболивания в современной медицине.	4	2	2
24.	Устройство больницы. Асептика и антисептика.	6	4	2
25.	Лекарственные растения. Рецепты травников.	6	4	2
26.	Инъекции. Методика инъекций, работа манипуляционного кабинета.	6	4	2
27.	Типы лечебных заведений.	6	4	2
28.	Итоговые занятия, массовые воспитательные мероприятия, экскурсии.	8	2	6
	Итого по программе	144	80	64

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

№ п/п	Тема	Кол. Час.	Содержание	Наглядные пособия
1.	Вводное занятие	4	Теоретические занятия (2) Беседа о профессии врача, медсестры Практические занятия (2) Проведение инструктажа по технике безопасности, знакомство с планом работы объединения	Презентация: «Моя профессия - медик»
2.	История медицины. Организация и экологические проблемы охраны здоровья в России.	4	Теоретические занятия (4) История развития медицины и сестринского дела в России. Биоэтика. Проблемы биоэтики. Организация и проблемы охраны здоровья в России.	Презентация: «История развития медицины в России»

3.	Организм, как целостная система	6	Теоретические занятия (4) Понятие о норме и патологии. Организм – самостоятельно существующая единица органического мира. Практические занятия (2) Рассматривание под микроскопом нормальных и патологических мазков человека.	Микроскоп. Мазки крови человека.
4.	Ткани организма.	4	Теоретические занятия (2) Характеристика и классификация групп тканей. Роль нервной системы в осуществлении взаимосвязи органов и тканей целого организма Практические занятия (2) Рассматривание и зарисовка гистологических препаратов.	Микроскоп. Рассматривание гистологических препаратов.
5.	Опорно – двигательный аппарат	6	Теоретические занятия (4) Скелет человека, его функции: опора, защита, движение. Мышцы, их физиологическая характеристика. Практические занятия (2) Определение работы мышц при различных нагрузках.	Презентация: «Строение скелета человека» Миограф, метроном.
6.	Оказание доврачебной помощи при переломах костей, вывихах, растяжениях сухожилий	8	Теоретические занятия (4) Общее понятие о травме. Ссадины, ушибы, переломы, Вывихи, растяжения. Практические занятия (4) Рассматривание рентгенограмм. Накладывание повязок.	Бинты, марля, йод, шины, рентгенограммы
7.	Анатомия и физиология органов кровообращения.	6	Теоретические занятия (4) Два круга кровообращения. Строение сердца и сосудов. Тренированное сердце – основа человеческого здоровья. Практические занятия (2) Измерение пульса. Определение кровяного давления у человека.	Фонендоскоп, Тонометр для измерения кровяного давления. Муляжи сосудов и сердца.
8.	Кровь и ее состав	4	Теоретические занятия (2) Функции крови. Форменные элементы крови. Группы крови. Иммуитет. Практические занятия (2) Экскурсия на станцию переливания крови, лабораторию по забору крови.	Презентация «Кровь, ее функции»

9.	Оказание первой помощи при кровотечениях	4	Теоретические занятия (2) Артериальное, венозное и капиллярное кровотечения. Внутреннее кровотечение. Способы остановки кровотечений. Практические занятия (2) Накладывание давящей повязки, наложение жгута.	Шина, давящая повязка, жгут, перевязочный материал.
10.	Анатомия и физиология органов дыхания	4	Теоретические занятия (2) Строение органов дыхания. Воздухоносные пути. Газообмен в легких и тканях. Гигиена дыхания. Простуда и насморк. Профилактика гриппа. Практические занятия (2) Анализ воздуха в помещении до и после занятия. Первая помощь при попадании инородных тел в дыхательные пути.	Муляжи органов дыхания
11.	Искусственное дыхание	4	Практические занятия (4) Овладение приемами искусственного дыхания	Муляжи органов дыхания
12.	Анатомия и физиология органов пищеварения	4	Теоретические занятия (2) Значение пищеварения. Строение органов пищеварения. Режим питания. Практические занятия (2) Рассматривание рентгеновских снимков желудка, тонкого и толстого кишечника	Муляжи органов пищеварения
13.	Пищевые отравления. Оказание доврачебной помощи при отравлениях.	6	Теоретические занятия (4) Первые признаки пищевого отравления. Правила хранения продуктов. Практические занятия (2) Первая помощь при отравлении.	Презентация «Первая помощь при отравлении»
14.	Составление пищевого рациона. Диета по группе крови.	6	Теоретические занятия (2) Диета – мифы и реальность. Практические занятия (4) Составление пищевого рациона. Экскурсия в гастроэнтерологию.	Презентация «Диета» Муляжи органов пищеварения
15.	Обмен веществ. Витамины.	4	Теоретические занятия (2) Ассимиляция и диссимиляция. Обмен углеводов и жиров, воды и солей. Витамины. Гипервитаминоз, гиповитаминоз. Практические занятия (2) Составление пищевого рациона.	Таблица химического состава и калорийности пищевых продуктов

16.	Органы выделения.	2	Теоретические занятия (2) Строение почек и их функция. Выделительная функция кожи.	Муляжи почек. Презентация «Строение кожи. Закаливание».
17.	Кожа человека, ее строение и функции. Гигиена кожи.	4	Теоретические занятия (2) Строение кожи, ее функции. Практические занятия (2) Закаливание организма. Солнце, воздух и вода.	Микроскоп, микропрепараты таблицы
18.	Выделение продуктов распада через органы дыхания, борьба с загрязнением воздуха. Вред курения для организма человека.	4	Теоретические занятия (2) Механизм вдоха и выдоха. Типы дыхания. Практические занятия (2) Определение типа дыхания. Спирометрия.	Микроскоп, гистологические микропрепараты таблицы.
19.	Строение и работа почек. Функции почек, удаление продуктов распада.	4	Теоретические занятия (2) Микроскопическое строение почек. Процесс мочеобразования. Практические занятия (2) Рассматривание под микроскопом гистологических препаратов строения почки.	Микроскоп, гистологические микропрепараты таблицы. Муляжи почек.

20.	Анатомия физиология эндокринной системы. Щитовидная железа, строение. Поджелудочная железа. Надпочечники. Гипофиз	и ее	6	<p>Теоретические занятия (4) Гормоны щитовидной железы. Гиперфункция и гипофункция щитовидной железы. Диабет – заболевание поджелудочной железы. Надпочечники, их строение. Гипофиз, его гормоны.</p> <p>Практические занятия (2) Просмотр фильма об эндокринных заболеваниях.</p>	Презентация «Эндокринология»
21.	Анатомия физиология нервной системы. Учение И.М.Павлова и И.П. Сеченова. Инстинкты, условные и безусловные рефлексы. Сон, значение сна для организма.	и	8	<p>Теоретические занятия (6) Кора больших полушарий головного мозга. Типы высшей нервной деятельности. Сон, гипноз, сновидения.</p> <p>Практические занятия (2) Изучение гистологических препаратов коры головного мозга.</p>	Микроскоп, гистологические микропрепараты таблицы. Муляжи головного мозга.
22.	Анатомия физиология анализаторов. Зрение, слух, обоняние.	и	6	<p>Теоретические занятия (4) Строение глаза. Гигиена зрения. Строение уха. Обонятельная, Вкусовая, болевая, температурная рецепция.</p> <p>Практические занятия (2) Определение остроты зрения. Определение порога звуковых раздражителей. Обнаружение тепловых и холодных точек кожи.</p>	Таблицы для определения остроты зрения. Муляж глаза.
23.	Боль – защитная реакция организма. Методы обезболивания в современной медицине.	и	4	<p>Теоретические занятия (2) Боль – как сигнал об опасности. Болевое восприятие. Обезболивание и наркоз.</p> <p>Практические занятия (2) Обнаружение болевых точек кожи руки.</p>	Термометр для измерения температуры воды, лед.

24.	Устройство больницы. Асептика и антисептика.	6	Теоретические занятия (4) Типы больниц. Отделения больниц. Методы асептики и антисептики. Практические занятия (2) Экскурсия в больницу.	Виды хирургических инструментов.
25.	Лекарственные растения. Рецепты травников.	6	Теоретические занятия (4) Народная медицина, ее связь с научной. Календарь сбора лекарственных растений. Практические занятия (2) Работа с гербарием лекарственных растений.	Гербарий лекарственных растений.
26.	Инъекции. Методика инъекций, работа манипуляционного кабинета.	6	Теоретические занятия (4) Виды инъекций: внутримышечная, внутривенная, подкожная, внутрикожная. Практические занятия (2) Определение места введения лекарственного средства, угла постановки с использованием муляжа.	Губки, шприцы различных объемов.
27.	Типы лечебных заведений.	6	Теоретические занятия (4) Централизованные, смешанные, участковые, районные, городские, областные. Практические занятия (2) Экскурсия в больницу.	
28.	Итоговые занятия, массовые воспитательные мероприятия, экскурсии.	8	Теоретические занятия (2) Защита рефератов. Массовые мероприятия. Практические занятия (6) Экскурсии	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Наименование глав и тем программы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	4	2	2
2.	Экологические проблемы охраны здоровья в России.	6	6	-
3.	Заболевания дыхательной системы. ОРВИ. Грипп, его профилактика.	12	10	2
4.	Заболевания сердечно – сосудистой системы.	10	6	-
5.	Заболевания сердца.	10	8	2

6.	Болезни почек.	10	8	2
7.	Болезни печени	10	8	2
8.	Заболевания органов пищеварения. Пищевые отравления. Оказание доврачебной помощи при пищевых отравлениях.	10	8	2
9.	Инфекционные болезни: крови, кожи, пищеварения, дыхания.	10	8	2
10.	Поговорим откровенно. Анатомио – физиологическая характеристика пола. Общее и отличительное между организмом мужчины и женщины.	8	8	-
11.	Психологические и психофизиологические особенности пола.	6	6	-
12.	Венерические заболевания.	8	8	-
13.	СПИД. Случайные половые связи.	6	6	-
14.	Воспалительные гинекологические заболевания.	10	10	-
15.	Аборт и его последствия.	8	8	-
16.	Противозачаточные средства.	8	8	-
17.	Беременность, ее периоды.	8	8	-
18.	Развитие зародыша и плода.	6	6	-
19.	Роды.	6	6	-
20.	Рост и развитие новорожденного.	10	10	-
21.	Экскурсия в детскую больницу.	4	-	4
22.	Уход за больными с заболеваниями органов дыхания.	8	4	4
23.	Уход за больными с нарушением функций	8	4	4

	сердечно – сосудистой системы.			
24.	Уход за больными с нарушением функции органов пищеварения.	8	2	6
25.	Уход за больными с заболеваниями почек.	8	4	4
26.	Личная гигиена больного, питание, измерение температуры тела больного.	6	4	2
27.	Экскурсия в приемное отделение больницы.	4	2	2
28.	Экскурсия на станцию скорой помощи.	4	2	2
29.	Итоговые занятия, массовые воспитательные мероприятия, экскурсии.	10	4	6
	Итого по программе	216	156	60

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 года обучения

№ п/п	Тема	Кол. Час.	Содержание	Наглядные пособия
1.	Вводное занятие	4	Теоретические занятия (2) Беседа о профессии врача, медсестры Практические занятия (2) Проведение инструктажа по технике безопасности, знакомство с планом работы объединения	Презентация: «Моя профессия - медик»
2.	Экологические проблемы охраны здоровья в России.	6	Теоретические занятия (6) История развития медицины и сестринского дела в России. Биоэтика. Проблемы биоэтики. Организация и проблемы охраны здоровья в России.	Презентация: «История развития медицины в России»

3.	Заболевания дыхательной системы. ОРВИ. Грипп, его профилактика.	12	Теоретические занятия (10) Трахеит, бронхит, воспаление легких. Туберкулез. Лечение и профилактика. Грипп, его профилактика Практические занятия (2) Постановка горчичников, банок, компрессов.	Презентация: «Грипп, его профилактика» Компрессы, банки, горчичники.
4.	Заболевания сердечно – сосудистой системы.	10	Теоретические занятия (8) Веgeto – сосудистая дистония, гипертония, гипотония. Практические занятия (2) Измерение пульса, артериального давления.	Тонометр, фонендоскоп.
5.	Заболевания сердца.	10	Теоретические занятия (8) Стенокардия, ревматизм, сердечная недостаточность. Практические занятия (2) Измерение пульса, артериального давления.	Тонометр, фонендоскоп.
6.	Болезни почек.	10	Теоретические занятия (8) Нефрит, пиелонефрит, почечная колика, почечно – каменная болезнь. Практические занятия (2) Анализ мочи. Умение правильно определить заболевание.	Микроскоп, гистологические препараты.
7.	Болезни печени	10	Теоретические занятия (8) Холецистит (каменный, бескаменный), печеночная колика, Практические занятия (2) Рассматривание гистологических Препаратов печени.	Микроскоп, гистологические препараты.
8.	Заболевания органов пищеварения. Пищевые отравления.	10	Теоретические занятия (8) Гастрит, язвенная болезнь желудка, панкреатит. Практические занятия (2) Правила оказания первой помощи при отравлении.	Приспособления для промывания желудка, приготовление раствора соды или марганца.

9.	Инфекционные болезни: крови, кожи, пищеварения, дыхания.	10	Теоретические занятия (8) Кровяные инфекции. Инфекции дыхательных путей. Инфекции кожи. Инфекционные заболевания органов пищеварения. Практические занятия (2) Рассматривание признаков инфекционных заболеваний.	Презентация «Инфекционные заболевания».
10.	Поговорим откровенно. Анатомо – физиологическая характеристика пола. Общее и отличительное между организмом мужчины и женщины.	8	Теоретические занятия (8) Развитие женского организма от рождения до старости. Отличительные особенности организма мужчины и женщины.	Презентация «Строение женского организма».
11.	Психологические и психофизиологические особенности пола.	6	Теоретические занятия (6) Психофизиологические особенности пола. Психологические особенности пола.	
12.	Венерические заболевания.	8	Теоретические занятия (8) Венерические заболевания: гонорея, сифилис, трихомоноз. Признаки заболеваний, профилактика.	Презентация «Венерические заболевания»
13.	СПИД. Случайные половые связи.	6	Теоретические занятия (6) Группы риска. Признаки заболевания. Профилактика.	Презентация «СПИД».
14.	Воспалительные гинекологические заболевания.	10	Теоретические занятия (10) Вульвит, бартолинит, кольпит. Заболевания матки, маточных труб, яичников.	Презентация «Гинекологические заболевания»
15.	Аборт и его последствия.	8	Теоретические занятия (8) Стадии непроизвольного аборта. Искусственный аборт. Криминальный аборт. Осложнения после аборта.	Фильм «Нерожденные хотят жить».

16.	Противозачаточные средства.	8	Теоретические занятия (8) Физиологический способ предупреждения беременности. Биологический, химический, механический способы предупреждения беременности.	Противозачаточные средства.
17.	Беременность, ее периоды.	8	Теоретические занятия (8) Беременность, периоды или trimestры беременности.	Схема развития беременности Презентация «Беременность»
18.	Развитие зародыша и плода.	6	Теоретические занятия (6) Развитие плода и зародыша по месяцам. Формирование органов и систем органов.	Презентация «Развитие беременности»
19.	Роды.	6	Теоретические занятия (6) Роды. Осложнения после родов. Гигиена женщины после родов	
20.	Рост и развитие новорожденного.	10	Теоретические занятия (10) Первичный туалет новорожденного. Анатомо-физиологические особенности: 1-3 мес., 5-7 мес., 8-12 мес.	
21.	Экскурсия в детскую больницу.	4	Практические занятия (4) Знакомство с правилами ухода за новорожденным.	Вата, бинт, зеленка, перекись водорода.
22.	Уход за больными с заболеваниями органов дыхания.	8	Теоретические занятия (2) Общие признаки заболевания органов дыхания. Противокашлевые и отхаркивающие средства. Практические занятия (6) Бронхолитические вещества. Определение жизненной емкости легких. Правила ухода за больными с заболеваниями органов дыхания.	Прибор для определения жизненной емкости легких.

23.	Уход за больными с нарушением функций сердечно – сосудистой системы.	8	Теоретические занятия (2) Общие признаки заболевания сердечно – сосудистой системы. Практические занятия (6) Определение пульса, артериального давления. Экскурсия в кардиологическое отделение.	Тонометр, фонендоскоп.
24.	Уход за больными с нарушением функции органов пищеварения.	8	Теоретические занятия (2) Общие признаки заболеваний органов пищеварения. Практические занятия (6) Экскурсия в гастроэнтерологическое отделение больницы.	Виды хирургических инструментов.
25.	Уход за больными с заболеваниями почек.	8	Теоретические занятия (4) Общие признаки заболеваний почек. Народная медицина, ее связь с научной. Отеки. Заболевания мочевыводящих путей. Практические занятия (4) Правила сбора мочи. Моча по Нечипоренко.	Мочеприемник, катетер, посуда для сбора мочи.
26.	Личная гигиена больного, питание, измерение температуры тела больного.	6	Теоретические занятия (4) Особенности ухода за тяжело больными. Отделение интенсивной терапии. Практические занятия (2) Определение места введения лекарственного средства, угла постановки с использованием муляжа.	Губки, шприцы различных объемов.
27.	Экскурсия в приемное отделение больницы.	4	Централизованные, смешанные, участковые, районные, городские, областные больницы. Практические занятия (2) Экскурсия в больницу.	
28.	Экскурсия на станцию скорой помощи.	4	Практические занятия (4) Экскурсия, с целью ознакомления работы станции скорой помощи.	

29.	Итоговые занятия, массовые воспитательные мероприятия, экскурсии.	10	Теоретические занятия (2) Медицинский калейдоскоп. Защита рефератов. Практические занятия (8) Подведение итогов работы. Написание рефератов, научно – исследовательских работ.	
-----	---	----	---	--

Список литературы для обучающихся:

1. Биология «Справочник школьника» - Донецк, 2001г.
2. Валеология «Справочник школьника» - Харьков, 2005г.
3. «Человек» - энциклопедия для детей, Москва, Аванта +, том 18
4. «Неотложная помощь», справочник, Е.О. Комаровский, Клиникон, Харьков, 2001г
5. «Первая доврачебная помощь», Санкт-Петербург, «Амфора», 2013г.
6. «Сестринское дело», Феникс, Ростов, 2000г.
7. «Питание по группам крови», В.А. Фролов, Москва, 2005г.
8. «Продукты питания», Семейная энциклопедия здоровья, Санкт-Петербург, «Амфора», 2013г.

9. «Волшебный мед», Семейная энциклопедия здоровья, Санкт-Петербург, «Амфора», 2013г.

10. «Здоровая кожа», Семейная энциклопедия здоровья, Санкт-Петербург, «Амфора», 2013г.

Список литературы для педагога:

1. «Инфекционные болезни» - Москва,1998 г.;
2. «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников », Е.О.Комаровский, Клиником, Харьков,2001г.;
3. «ОРЗИ и детские болезни», Е.О.Комаровский, Клиником, Харьков,2001г.;
4. «Все о крови», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
5. «Здоровая печень», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
6. «Легкое дыхание», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
7. «Мышцы и суставы» ,Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
8. «Здоровые почки», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
9. «Домашняя аптека», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
10. «Здоровый кишечник», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
11. «Здоровое сердце», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
12. «Крепкие нервы», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;

13. «Ухо, горло нос», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
14. «Альтернативная медицина», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
15. «Мастерская здоровья», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
16. «Семейный справочник врача», Санкт – Петербург, «Амфора», 2013г.;
17. «Справочник медсестры», Минск, «Современный литератор»1999г.;

–

Занятие на тему:

«Альтернативная медицина (нетрадиционная).

Виды нетрадиционной медицины. Ее значение для здоровья человека»

"Если за дело до конца не браться, то желаемого результата не будет никогда" (*Восточная мудрость*).

Занятие подготовила: Крюкова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования МБУ ДО «ЦДЭБ»

г. Батайск

2015г.

Тема занятия: *Альтернативная медицина (нетрадиционная).*

Виды нетрадиционной медицины. Ее значение для здоровья человека.

Цель: *познакомить обучающихся с видами нетрадиционной медицины, ее значением для здоровья человека, формировать умения работать с дополнительной литературой, предупреждение заболеваний различными методами: закаливания, массажа, ароматерапии, восточной гимнастики.*

Оборудование: *таблицы, рисунки, схемы, эфирные масла, аромалампы, аромакулоны, свечи, мандарины, выставка книг, растения, карематы, буклет, презентация, демонстрация ролика «Ароматерапия», «Аюрведа», «Хатха-Йога».*

Тип занятия: *интегрированное занятие*

"Если за дело до конца не браться, то
желаемого результата не будет никогда"
(Восточная мудрость).

Ароматерапия., .Аюрведа, Хатха- Йога, Гомеопатия, Траволечение, Дыхательные гимнастики, Водолечение, .Гипноз, Иридодиагностика, Иглоукалывание, Массаж, Тай–чи цигун, Апитерапия, Гирудотерапия, Акупунктура., Цветотерапия, Релаксация, Светотерапия, Рефлексотерапия, Энергия Рейки, Электропунктурная диагностика по методу Фолля, Мануальная терапия

И это далеко не полный перечень методов нетрадиционной медицины.

Сначала давайте разберемся, что же такое эта самая нетрадиционная медицина? *Это опыт, тысячелетние знания о растениях, минералах, природных факторах, накопленные нашими предками методом проб и ошибок за огромный промежуток времени.* Эти знания эволюционировали вместе с человеком, развивались вместе с ним, ведь медицина возникла тогда же, когда возник и человек. А потому эти знания для нас драгоценны.

Почему же традиционная медицина зачастую так негативно относится к этим знаниям? От того ли, что народные рецепты лучше, чем современное лечение? Или из-за нежелания признавать другие методы лечения? Но ведь внедряются же новые методики лечения с помощью аппаратов, развиваются и совершенствуются иридодиагностика, иглоукалывание,

Все дело в том, что люди просто зачастую неправильно пользуются рецептами нетрадиционной медицины. В наше время существуют высокоэффективные методы лечения различных другие методики восточной медицины, лечение природными факторами...заболеваний, разрабатываются и внедряются революционные технологии, способы, зачастую базирующиеся на знаниях нетрадиционной медицины. Нетрадиционная медицина все же - удел прошлого, когда не

существовало тех возможностей, которые есть сейчас. Так что же, забыть знания предков? Ни в коем случае!

Традиционные методы лечения хороши при обострении заболеваний, при состояниях, требующих немедленной помощи, быстрого и грамотного лечения. Такое лечение может назначить только профессионал, опытный врач. Нетрадиционные рецепты - лучший помощник при хронических заболеваниях, когда нужно укрепить организм, *предупредить развитие болезни*, появление обострений или осложнений, когда сиюминутной опасности для жизни или тяжести заболевания нет. Травяные чаи, закаливание, восточная гимнастика, массаж, ароматерапия - лучшие способы профилактики заболеваний, сохранения здоровья, жизнерадостности, энергичности!

1. АЮРВЕДА.

ЧТО ТАКОЕ АЮРВЕДА?

Слово "аюрведа" в переводе с санскрита означает "наука жизни и долголетия". Но Аюрведа - это не только наука, Аюрведа - это также и философия.

Аюрведа - это искусство повседневной жизни в гармонии с природой и ее законами. Она включает в себя систематизированное знание и практическую мудрость, которые ведут к здоровью и исцелению.

Аюрведа делает упор на поддержание хорошего здоровья и профилактику болезней, и это является ее основной, первичной целью. Лечение уже возникших заболеваний – это дополнительная, вторичная цель.

Аюрведа – древнейшая из сохранившихся до наших дней всеобъемлющих медицинских систем в мире. Ее название образовано из двух корней древнейшего на земле языка – санскрита: "аюх" (долгая жизнь) и "веда" (знание). Аюрведа предлагает полное глубокого смысла всестороннее знание о **здоровом образе жизни** и мировоззрение о том, как находиться в гармонии с природой.

Следовательно, аюрведа – это не просто система здравоохранения, а форма образа жизни, принятого для поддержания совершенного баланса и гармонии в рамках человеческого существования, от наиболее абстрактных трансцендентальных ценностей до наиболее конкретных физиологических проявлений. Аюрведа основана на предпосылке о том, что жизнь представляет собой разумное взаимодействие Атмы (высшей Души), манаса (ума), индрий (чувств) и шариры (тела). Они являются средоточием пяти плотных первоэлементов, которые участвуют в формировании конституции каждого индивидуума, называемой пракрити. Она, в свою очередь, определяется балансом жизненных сил трех физических энергий – ваты, питты и капхи и трех умственных энергий – саттвы, раджаса и тамаса.

Составляющие части Аюр-Веды

- Три доши: Вата, Питта, Капха;
- Три гуны: Саттва, Раджас, Тамас;
- Шесть вкусов: сладкий, соленый, горький, кислый, острый, вяжущий;
- Пять махабхут (элементов): земля, вода, огонь, воздух, пространство.

Таким образом, аюрведа предлагает уникальный синтез науки и философии, который приводит в гармонию физические, умственные, эмоциональные и духовные компоненты, необходимые для обеспечения здоровья при целостном подходе.

Также мы не зря с вами рассматривали [первоэлементы](#). Именно они создают основу дош. Но прежде, чем начинать, давайте узнаем, что значит слово «доша».

Доша – в обобщенном понятии, конституция человеческого тела. Но это не только тело человека, это и обмен веществ, и состояние эмоций, и непосредственно физическое состояние.

Доша – в узком понятии, это то, что выходит из равновесия. Именно первоэлементы образуют доши. Всего их три. Доша – это непосредственно состояние человека, в котором он сейчас находится. В течение жизни доша может меняться, она непостоянна. Аюрведические специалисты рекомендуют проходить тест на определение доши каждые два месяца.

Существует некий баланс дош. Но, как правило, у человека ярко выражена только одна доша..

Три доши в Аюрведе

Вата доша (воздух и эфир)



Вата доша

Движение
 Дыхание
 Трансформация
 тканей
 Моторные функции
 Выделения
 Страх
 Пустота
 Беспокойство

krasavolga.ru

Вата доша состоит из воздуха и эфира. То есть если у человека преобладает Вата доша, то значит, из равновесия вышли воздух и эфир.

Это самая подвижная доша. По внешнему виду человека можно легко определить, к какой доше он относится.

Люди с конституцией Вата доши худощавы, у них легкие кости и узловатые суставы. Они либо слишком высокие, либо слишком низкие.

У людей с преобладанием Ваты плоская грудная клетка, через кожу видны вены, кожа тонкая. Такие люди быстро ходят и говорят, очень общительны.

Они мечтательны, но подвержены сильно беспокойствам, пугливы. Если говорят, что человек Вата, это значит, что в его теле воздух вышел из равновесия.

Питта доша (огонь и вода)



Питта доша

Телесное тепло
 Температура
 Пищеварение
 Восприятие
 Понимание
 Гнев
 Голод
 Жажда
 Ненависть
 Зависть

krasavolga.ru

Люди с преобладанием Питты доши среднего телосложения. У них много веснушек или родинок на теле. Мышечное развитие и выносливость умеренные. У них хороший аппетит и сильное пищеварение.

Питты склонны к лидерству и это у них очень хорошо получается, также они прекрасные ораторы. Но их эмоции часто склонны к гневу, зависти, ненависти.

Если говорят, что человек Питта, это значит, что в его теле огонь вышел из равновесия.

Капха доша (земля и вода)



Капха доша

Стабильность
 Маслянистость
 Прощение
 Жадность
 Привязанность
 Накопление
 Обладание

krasavolga.ru

Как вы уже, наверное, догадались, люди с преобладанием первоэлемента земли или Капхи склонны к полноте, хотя и имеют развитое тело.

У них широкая грудь, толстая кожа. Хороший аппетит, но пищеварение и все процессы в организме медленные. Также все их действия довольно медленные. Но эти личности всегда жизнерадостны, открыты и очень миролюбивы. Всегда обходят острые углы и полны оптимизма. Такие люди склонны к прощению и спокойствию.

Если говорят, что человек Капха, это значит, что в его теле земля вышла из равновесия. Взаимодействуя между собой, в одном человеке может быть выведены из равновесия, например, и Питта, и Вата. Тогда говорят, что этот человек Питта-Вата. Первой произносится та доша, которая преобладает, хоть и немного. Таким образом, существует семь сочетаний дош:

- 1) Вата
- 2) Питта
- 3) Капха
- 4) Вата-Питта
- 5) Вата-Капха
- 6) Питта-Капха
- 7) Вата-Питта-Капха

Аюрведическая концепция питания приписывает каждому веществу и каждому продукту определенное влияние на Вата-, Питта- и Капха-доши. Например, известно, что определенные продукты уменьшают количество Ваты в теле.

И хотя нет необходимости строго придерживаться успокаивающей Вата-до-гиу диеты, все же постарайтесь соблюдать следующие правила:

1. Старайтесь есть регулярно. Как уже объяснялось в разделе, посвященном биологическим ритмам, прием пищи в одно и то же время помогает настроить ваши биологические часы на правильное время. Помните, что полдень - это время самой плотной еды в течение дня.

2. В общем, старайтесь есть теплую, хорошо приготовленную и питательную пищу. Регулярное питание успокаивает Вата-дошу и позволяет телу чувствовать себя более комфортно во время отхода ко сну.

3. Аюрведа выделяет шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Первые три очень эффективно успокаивают Вата-дошу. И хотя хорошо сбалансированная диета должна включать в себя все шесть вкусов, на эти три должен делаться основной акцент. Очень важно отметить, что "сладкий" не означает "приторный", к этому вкусу относится множество полезных для здоровья продуктов, таких, как молоко, хлеб, крупы, макаронные изделия и др. И хотя сладкий вкус оказывает благотворное воздействие на Вата-дошу, активное потребление сахара часто приводит к энергетическому дисбалансу, что делает людей Вата-типа еще более беспокойными. Поэтому старайтесь совмещать приторно сладкие продукты с чем-то более питательным и уравновешивающим (например, с молоком).

ШЕСТЬ ВКУСОВ И ИХ ПРИМЕРЫ

Сладкий: Сахар, молоко, масло, рис, хлеб, макаронные изделия.

Кислый: Йогурт, лимоны, сыр, уксус, кислые фрукты.

Соленый: Соль.

Острый: Острая еда со специями, имбирь, горький перец, тмин, редис.

Горький: Горькая зелень (эндивий, цикорий, салат-латук), зеленые листовые овощи, тоник, куркума, пажитник греческий.

Вяжущий: Бобы, чечевица, гранаты, капуста, яблоки, картофель, горох.

КАК ВКУСЫ ВЛИЯЮТ НА ДОШИ

Уменьшает Вату: Сладкое, кислое, соленое.

Увеличивает Вату: Острое, горькое, вяжущее.

Уменьшает Питту: Сладкое, горькое, вяжущее.

Увеличивает Питту: Острое, кислое, соленое.

Уменьшает Капху: Вяжущее, горькое, острое.

Увеличивает Капху: Сладкое, кислое, соленое.

УСТРАНЕНИЕ ШЛАКОВ

Аюрведа называет эти шлаки ама. Ама мешает нормальному функционированию физиологии и нарушает баланс дош. Ама - это остатки непереваренной пищи, которая осталась в организме в виде токсинов. Часто причиной появления ама служит жирная, несвежая или тяжелая пища, такая, как сыр или продукты, сделанные из белой муки и рафинированного сахара.

Очень простой и эффективный способ растворить ама и таким образом вывести ее из организма - пить горячую воду маленькими глотками в течение всего дня. Ама описывается в

аюрведических текстах как клейкая белая субстанция, которая закупоривает физиологические каналы. Моя жирные тарелки, вы используете горячую воду; точно так же можно с помощью горячей воды постепенно удалить ама из своего организма.

И хотя этот способ может показаться в высшей степени простым, попрактиковав его достаточное количество времени, вы будете удивлены результатами. Помимо улучшения сна, ваше тело будет легким и энергичным, а ментальное состояние - уравновешенным. Но существуют определенные требования, которым вы должны следовать, чтобы добиться этого эффекта. Во-первых, вода должна быть очень горячей - такой горячей, чтобы вам приходилось дуть на нее, прежде чем сделать глоток. Во-вторых, количество воды, которое вы выпиваете, не так важно, как то, насколько часто вы это делаете. Чтобы добиться наилучшего эффекта, воду нужно пить каждые тридцать минут. Если для вас это слишком часто, то делайте один-два глотка горячей воды хотя бы каждый час.

Вы можете употреблять и другие жидкости в течение дня, но постоянно пейте горячую воду. Для большинства людей самый простой способ сделать это - купить хороший термос и наполнять его по утрам кипятком, который будет оставаться достаточно горячим примерно десять часов. Через несколько дней вы почувствуете такое спокойствие и уравновешенность, что просто полюбите эту процедуру. Возможно, первые несколько недель вы будете мочиться несколько чаще, чем обычно (вам может даже показаться, что количество мочи намного превосходит количество выпиваемой вами жидкости). Ничего страшного в этом нет, просто в вашем теле начались процессы очищения. Через несколько недель производство мочи уменьшится до нормального, но ама будет по-прежнему выводиться из системы.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения являются очень важной компонентой программы приведения физиологии в равновесие. Шерак, один из первых аюрведических врачей, говорил следующее: "Благодаря физическим упражнениям человек приобретает легкость, работоспособность, твердость и стойкость; уменьшает содержание шлаков в организме, а также улучшает свое пищеварение и обмен веществ".

И хотя физические упражнения полезны для всех, чрезмерное увлечение ими может причинить вред.

В том, что касается физических упражнений, люди чаще всего совершают три ошибки:

1. Делают слишком мало упражнений или не делают вообще.
2. Выполняют упражнения, которые им не подходят.
3. Слишком перегружают себя.

Поэтому программа выполнения физических упражнений должна соответствовать индивидуальным особенностям конкретного человека. И что важнее всего, целью выполнения физических упражнений должно быть получение энергии и силы, а не расходование их. Вы должны чувствовать себя полными жизни, как во время тренировки, так и после нее. Если же во время (или после) выполнения физических упражнений вы чувствуете изнеможение или перенапряжение, то с вашей программой что-то не так.

Уравновешивают одновременно все три доши. Эти упражнения, пришедшие к нам из Йоги, не только благотворно сказываются на функционировании всех систем тела, но и улучшают координацию тела и сознания. Многие люди находят, что нейрореспираторные (дыхательные) упражнения вызывают более спокойные ментальные состояния и очень полезны при лечении бессонницы.

ПРАВИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выполняйте упражнения каждый день, используя *Аюрведические руководства*:

Каждый день совершайте тридцатиминутные прогулки. Самое лучшее время - это утренний период с 06:00 до 10:00. Не выполняйте никаких упражнений (кроме легкой прогулки) после 18:00.

Вы можете заменить ходьбу другими легкими или умеренными упражнениями, такими, как езда на велосипеде или плавание. Также рекомендуется использовать вело- или лыжный тренажер.

Используйте только пятьдесят процентов своих физических возможностей. Например, если вы можете проехать на велосипеде шесть миль, проезжайте три. Если вы в состоянии проплыть восемь бассейнов, останавливайтесь после четырех. По ходу практики ваши возможности будут расти.

Не перенапрягайтесь. Вы должны чувствовать себя сильным и энергичным как во время выполнения упражнений, так и после.

Если вы привыкли к энергичным упражнениям, попробуйте на один месяц сократить нагрузки вполовину и посмотрите, какое действие окажет эта перемена на ваш сон.

Выполняйте упражнения на нейромышечную и нейрореспираторную интеграцию по несколько минут каждый день. Если есть такая возможность, выполняйте их дважды в день перед медитацией. Самое лучшее время - утром после ванны и вечером перед ужином.

УПРАЖНЕНИЯ НА НЕЙРОМЫШЕЧНУЮ ИНТЕГРАЦИЮ

Эти простые упражнения, или позы (асаны) Йоги, помогают восстановить координацию системы разум/тело и на всех уровнях уравнивают физиологию.

РУКОВОДСТВО

1. Будьте осторожны и не усердствуйте, пытаясь потянуться больше, чем вы можете. На рисунках показано идеальное исполнение каждого упражнения. Но вы должны тянуться лишь настолько, насколько позволяет вам ваше тело.

Со временем вы разовьете свою гибкость, но ни в коем случае не растягивайтесь до ощущения боли или дискомфорта.

Если какая-либо поза причиняет вам боль, прекратите выполнение этой позы. Если у вас есть какое-либо хроническое (или острое) заболевание мышц или скелета (проблемы со спиной), проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем практиковать эти упражнения.

2. Если вы чувствуете, что не можете согнуть какую-либо часть тела, не усердствуйте чрезмерно - согнитесь настолько, насколько вы можете это сделать без ощущения дискомфорта.

3. Оставайтесь в конечном положении каждой из поз всего лишь несколько секунд. Во время выполнения упражнения дышите естественно, не задерживайте дыхание.

4. Выполняйте упражнения в удобной, свободной одежде; на сложенном в несколько слоев шерстяном одеяле, подстилке или на спортивных матах.

5. Не выполняйте позы на полный желудок (между приемом пищи и началом тренировки должно пройти минимум два-три часа).

6. Выполняя эти упражнения, фокусируйте внимание на той части тела, которую вы растягиваете. Если вы будете выполнять эти упражнения без излишнего напряжения, то ваше

сознание будет автоматически притянuto к нужной части тела. Присутствие сознания в области максимального растяжения многократно увеличивает положительный эффект этих упражнений.

7. Эти упражнения занимают всего лишь пять минут, если вы выполняете каждую позу один раз. Если у вас есть время, можете повторить каждое упражнение по три раза.

8. Следите за тем, чтобы упражнения выполнялись вами в той последовательности, в которой они приведены ниже, поскольку в таком порядке каждая поза подготавливает ваше тело к следующей.

2. АРОМАТЕРАПИЯ

Ароматерапия — разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

Термин «ароматерапия» — неологизм, он не встречается ни в одном из толковых словарей русского языка. В БСЭ можно найти следующее: «Ароматические растения: эфирномасличные растения с более или менее сильным запахом, возникающим вследствие содержания в отдельных органах (цветки, семена, плоды, листья и др.) или во всём растении эфирного масла.»

Ароматерапия относится к альтернативной медицине, наряду с гомеопатией, фитотерапией, натуропатией, траволечением и т. п. В древние времена существовала лишь народная медицина, которая служила человечеству на протяжении тысячелетий. В современном мире с развитием фармацевтической промышленности она перешла в разряд альтернативных, то есть нетрадиционных с точки зрения современных врачей. Тем не менее, у фитотерапии и народной медицины осталось много приверженцев. Современная медицина вынуждена с этим считаться, и препараты с использованием растительного сырья остаются в арсенале фармакотерапии.

Основными инструментами ароматерапии являются **эфирные масла**.

В настоящее время доказано, что компоненты эфирных масел могут образоваться в различных частях растений; в дальнейшем они могут распределяться в тканях растения, и нередко в значительной степени накапливаются в определённых тканях, в растворённом или эмульгированном состоянии. Различают два типа подобных образований: экзогенные (внешние) и эндогенные (внутренние). Компоненты эфирных масел рассматриваются как продукты вторичного метаболизма растений.

Методы применения масел

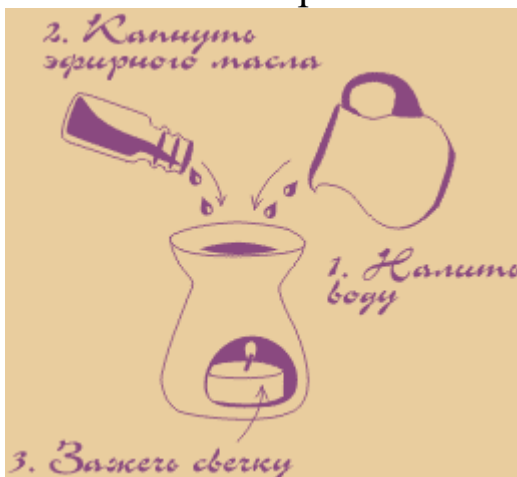
МЕТОДЫ И СПОСОБЫ НАСЫЩЕНИЯ ЖИЗНИ АРОМАТАМИ АБСОЛЮТНО ДЕМОКРАТИЧНЫ. ОНИ ВЫБИРАЮТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ЦЕЛЯМИ, ВКУСОВЫМИ ПРИСТРАСТИЯМИ, САМОЧУВСТВИЕМ И НАЛИЧИЕМ КОНКРЕТНОЙ ПРОБЛЕМЫ.

МОЖНО ДОСТАТОЧНО ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, ИЗУЧИВ ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ АРОМАТЕРАПИИ. ЧАЩЕ ВСЕГО МАКСИМАЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ОКАЗЫВАЕТ КОМБИНАЦИЯ НЕСКОЛЬКИХ МЕТОДИК. НАПРИМЕР, ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖНО ЛЕЧИТЬ ИНГАЛЯЦИЕЙ, ПРИНЯТИЕМ ВАННЫ, МАССАЖЕМ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И КОМПРЕССАМИ.

УЧИТЫВАЯ МНОГООБРАЗИЕ МЕТОДОВ, ВЫ ВСЕГДА СМОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ И ПОДХОДЯЩИЙ ВАМ НАБОР ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ НАИЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА.

- [Классический массаж](#)
- [Точечный массаж](#)
- [Ванны, душ, ополаскивания](#)
- [Компрессы](#)
- [Ингаляции, паровые ванночки](#)
- [Полоскания, капли, тампонада](#)
- [Домашняя косметика](#)
- [Прием внутрь](#)

Аромалампа



Аромалампа (аромакурительница, диффузор) – это один из наиболее древних атрибутов ароматерапии. Эфирные масла, применяемые во время процедуры, могут использоваться как для придания утонченного аромата помещению и создания неповторимой атмосферы в доме, так и в лечебных целях, например для рассеивания бактерий.

Действие аромалампы основано на испарении эфирного масла в процессе нагрева. Попавшие в результате в воздух микрочастицы остаются там на протяжении нескольких часов, уничтожая болезнетворные бактерии и наполняя дом удивительным ароматом. В зависимости от типа диффузора, нагревание осуществляется огнем свечи или электричеством.

Традиционная **аромакурительница** представляет собой керамический сосуд, состоящий из двух частей. В верхнюю часть — чашу — наливается теплая вода и добавляется несколько капель эфирного масла. Затем в нижнюю часть (арку) ставится свеча, постепенно подогревающая дно чаши. За счет медленного нагрева воды происходит равномерное насыщение воздуха эфирными частицами.

ЧАША ДЛЯ испарения не должна быть слишком маленькой (объем не менее 50 г), иначе вода испарится слишком быстро, и масло начнет гореть. Также **при выборе диффузора** убедитесь,

что расстояние до источника тепла не менее 10 см. Вода в емкости не должна быть теплее 50-55° С, иначе она закипит, и действие аромата изменится. Периодически подливайте воду, не оставляйте аромалампу без присмотра.

Количество капель эфирного масла для аромакурительницы зависит от величины помещения. В среднем исходят из расчета 1-2 капли масла на 5 м² площади. При дозировке лучше принять меньше, чем больше. Излишняя концентрация эфирного масла в воздухе может оказать угнетающее действие и вызвать эффект далекий от желаемого.

Время процедуры может варьироваться от 20 минут до 2-х часов. (Причем продолжительность первых сеансов не должна превышать 20-ти, а затем постепенно можно увеличивать время воздействия.)

Для наилучшего результата рекомендуется проветрить комнату перед [ингаляцией](#), а во время неё закрывать окна и двери.

Выбор масла для аромалампы зависит от ваших предпочтений и лечебного назначения. Однако не забывайте, что различные масла создают различную атмосферу.

Мыть аромакурительницу лучше всего с мылом, затем ополоснуть водой с уксусом.

Аромакулон



Аромакулон (аромамедальон) — это керамическое изделие из специально подготовленной пористой глины, позволяющей впитывать и надолго сохранять аромат [эфирного масла](#). Медленно испаряясь, масло играет роль универсального [ингалятора](#), который всегда с вами.

Аромакулон носят на шее, предварительно поместив внутрь **2-3 капли эфирного масла** (или смеси) — его целительное действие продлится около 3-ех дней (после чего медальон можно вновь заправить).

Изящное украшение с ароматным наполнителем обеспечит защиту во время эпидемии инфекционных заболеваний, поможет поднять иммунитет или просто станет залогом хорошего настроения.

Используйте для заправки аромакулона эфирные масла с необходимыми свойствами, чтобы шлейф любимого аромата и здоровье были вашими бессменными спутниками.

Простейшие способы ароматизации воздуха

Обычный носовой платок может **заменить аромалампу**, достаточно нанести на него несколько капель [эфирного масла](#) и положить на батарею либо рядом. Тепло испарит эфирное масло и разнесет по комнате. Ещё один вариант — поставить на радиатор керамическое блюдо, наполненное водой и эфирными маслами. Аромакурительницу способна заменить и обычная настольная лампа, просто распределите 1-2 капли масла по холодной поверхности абажура, а затем включите прибор.

Для распыления эфирных масел в пределах комнаты используется **пульверизатор**. Ароматическую смесь готовят в пропорции 1-2 капли эфирного масла, предварительно разведенного в чайной ложке спирта, на 100 мл воды. Перед использованием хорошенько взболтайте раствор.

В процессе **влажной уборки** добавьте 1-2 капли эфирного масла в ведро воды. Это мероприятие поможет дезинфицировать помещение, поспособствует снижению количества вирусов в воздухе.

Ароматы эфирных масел можно взять с собой **в постель** — для этого нанесите 1-2 капли на удаленные от головы углы подушки или на простыню. Правильно подобранные эфиры избавят от бессонницы, сделают дыхание легким и глубоким.

Эфирное масло способно повысить эффективность **саше** — маленьких подушечек с натуральными травами в качестве наполнителя. Для усиления запаха в траву можно добавить 2-4 капли масла. Такие саше обычно размещают у изголовья постели или в плательном шкафу.

Эфирные масла, их значение

Бергамот обладает уникальной способностью поднимать настроение, он уравнивает и успокаивает. Это делает его незаменимым для борьбы с депрессией и возбуждением. Благодаря своим антисептическим свойствам это масло идеально подходит для лечения кожных заболеваний. Но имейте в виду, что оно повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому не применяйте его перед солнечными ваннами.

Ромашковое славится своей способностью снимать раздражение как физическое, так и психическое. Оно подойдет вспыльчивым пациентам с расшатанной нервной системой. Масло также полезно для лечения спазмов желудка и предменструального болезненного состояния.

Ладан известен благодаря использованию в религиозных службах. Имеет уникальный древесный аромат. Масло особенно полезно в случае заболевания дыхательных путей и способствует расслаблению. В косметологии ценится его способность разглаживать морщины, поэтому масло применяют для увядающей кожи.

Герань помогает при нарушениях гормонального равновесия. Особенно эффективно в случаях предменструального синдрома и в период менопаузы. Идеально подходит людям с перепадами настроения от эйфории до депрессии.

Имбирное - успокаивающее, согревающее масло. Лучше всего помогает при отеках, в случаях угнетенного состояния, уныния. Приносит облегчение при ревматизме. Хорошо смешивать с маслом можжевельника или лаванды. Считается, что оно обладает свойством возбуждать, усиливать половое чувство.

Майорановое очень похоже по действию на лавандовое, но имеет более выраженный мужской запах. Это согревающее масло особенно полезно при мышечных болях, вызванных чрезмерными тренировками, так как улучшает местное кровообращение. Французский майоран помогает при бессоннице.

Неролиевое - изысканное, утонченное масло готовится из цветков апельсинового дерева и является классическим средством против стрессов, поскольку снимает напряжение, успокаивает и поднимает настроение. Оно также полезно для кожи, так как способствует регенерации клеток.

Розовое - лучшее из эфирных масел. Это универсальное тонизирующее средство, особенно полезно для нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Очень хорошо использовать это масло для массажа после родов. Покупайте только чистое розовое масло. Лучшим считается болгарское или марокканское.

Розмариновое - стимулирующее, поднимающее настроение масло полезно при всех типах застойных явлений. Используйте его для лечения головных болей, при кашле и воспалении легких, отеках, целлюлите и ревматизме, при таких психических недугах, как проблемы с

памятью. Это прекрасное тонизирующее, поднимающее настроение средство подходит и для утреннего душа, и если предстоит веселая вечеринка.

Базиликовое способствует пищеварению, успокаивает, расслабляет мышцы, проясняет ум, бодрит, очищает, усиливает половую активность, стимулирует мышление, помогает сосредоточиться, заживляет ссадины на коже.

Кедрового дерева - антисептик, способствует пищеварению, тонизирует кожу, успокаивает, усиливает половую активность, гармонизирует, укрепляет, действует как снотворное, снимает боль.

Шалфейное смягчает боль, успокаивает, расслабляет, взбадривает, вызывает эйфорию, согревает, тонизирует кожу, снимает воспаление.

Кипарисовое регулирует работу женских половых органов, стимулирует кровообращение, освежает дыхание, снимает спазмы, освежает, расслабляет, оказывает мягкое мочегонное действие.

Эвкалиптовое снимает спазмы и воспаление, обезболивает, стимулирует, взбадривает, охлаждает, укрепляет, снимает воспаление.

Жасминовое расслабляет, взбадривает, облегчает боль, придает уверенность в себе, сильно возбуждает чувственность, усиливает половую активность, улучшает работу женских половых органов.

Можжевеловое успокаивает нервы, обладает мочегонными свойствами, тонизирует, уравнивает, освежает, способствует пищеварению, стимулирует кровообращение, расслабляет мышцы.

Лимонное - антисептик, стимулирует физически, тонизирует кожу, обладает антибактериальными свойствами, стимулирует кровообращение, освежает, охлаждает, взбадривает.

Миртовое способствует пищеварению, обладает противовоспалительными и антигрибковыми свойствами, повышает тонус.

Померанцевое стимулирует кровообращение, способствует пищеварению, умиротворяет, действует как снотворное, снимает депрессию и страх, расслабляет, усиливает половую активность.

Мяты перечной способствует пищеварению, снимает воспаление, регулирует работу женских половых органов, очищает, расслабляет мышцы, освежает и согревает.

Сандалового дерева способствует пищеварению, смягчает и заживляет кожу, снимает спазмы и депрессию, успокаивает, расслабляет, смягчает боль, обладает снотворными свойствами, согревает.

Иланг-иланговое обладает антисептическими свойствами, успокаивает, действует как снотворное, расслабляет, снимает боль, уравнивает, снимает депрессию, усиливает половое чувство.

3. ХАТХА – ЙОГА

Когда в настоящее время говорят о йоге, чаще всего имеют в виду раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями. Название "Хатха-йога" покоится на истине, на которой она основана.

Наше тело оживляется положительными и отрицательными токами, полное равновесие которых дает полное ощущение здоровья. На древнем языке востока положительный ток обозначен буквой "ХА", равноценной по значению солнцу (мужское начало).

Отрицательный ток назван "ТХА" и отождествлен с понятием луны (женское начало).

Слово "Йога" имеет двойное значение:

- с одной стороны, оно обозначает "слияние", "соединение", "объединение",
- с другой стороны, "коромысло", "равновесие".

Таким образом, ХАТХА-йога обозначает совершенное значение двух энергий: положительной - солнца и отрицательной - луны, их соединение в полной гармонии и совершенном равновесии и способность контролировать эту свою энергию, подчинить ее себе.

Уникальной особенностью методики хатха -йоги являются упражнения:

- стимулирующие железы внутренней секреции;
- массаж внутренних органов;
- очищение желудочно-кишечного тракта;
- очищение печени от токсинов и шлаков;
- укрепление нервной системы;
- улучшение сердечного ритма;
- улучшение зрения;
- избавление от болей: зубной, в спине и других.

История хатха - йоги:

Хатха-Йога – это древняя индийская духовная практика, учение о физической гармонии. Одна из основных целей хатха-йоги состоит в том, чтобы привести тело к состоянию полного здоровья, чтобы оно не являлось бременем для человека. Многочисленные путешественники с Запада, которым после многих трудностей посчастливилось найти настоящего Хатха-йога во время своего посещения Индии, подтверждают тот факт, что йоги в возрасте 80-90 лет выглядят 30-40-летними и что по западным стандартам они живут до невероятной старости потому, что они могут по желанию перезаряжать свое тело новой жизненной энергией. Однако, просто продлить свою жизнь не является целью йога. В больном теле очень трудно развить сознательность. Потому мы должны сначала познакомиться с силами, действующими внутри нас, чтобы уметь правильно использовать последние - и наше тело не будет тормозить наше умственное и психическое совершенствование.

Хатха – йога включает в себя:

- Физические упражнения;
- Дыхательные упражнения;
- Очищение внутренних органов;

- Умение расслабиться;
- Правильное питание.

Хатха - йога и здоровье:

Здоровье есть ни что иное, как жизнь в естественных условиях, болезнь - это результат неестественной жизни. К нашему несчастью, наша цивилизация бросила нас на пути неестественной жизни. Мы не едим, не дышим, не одеваемся, как надо. Хатха-йога учит нас, как сохранить, использовать и дать путь жизненной силе в нас в максимальном размере. Кто будет следовать правилам Хатха-йоги, никогда не будет болеть и будет сохранять отличное здоровье до глубокой старости.

Уже 6000 лет назад Хатха-йоги в Индии знали, что непосредственной причиной болезни является микроб и несмотря на то, что у них не было микроскопов, они знали, что такое микробы, и что с ними не могут успешно бороться только те, чье сопротивление понижено, или тот, кто предрасположен к данному заболеванию.

Йога для всех, или упражнения в тишине:

Как сохранить красоту тела, ясный ум, хорошее самочувствие и настроение? Избавиться от лени, неуверенности, болезней? Это довольно просто. Займитесь хатха йогой. Уже через несколько месяцев регулярных занятий вы не узнаете себя: начнете жить по-другому, станете свободнее, пластичнее, красивее и мудрее. Учение йогов включает в себя раджа йогу, карма йогу, агни йогу, хатха йогу и другие системы. Почти все они философского плана.

Хатха йога — наука о здоровье:

Осваивая язык асан, или поз, — статических упражнений для поддержания чистоты и здоровья тела, человек учится быть хозяином своего тела, развивает выносливость, избавляется от разных недугов, вырабатывает иммунитет к различным заболеваниям. Эта система учит также правильному дыханию, оптимальному режиму работы, отдыха, сна. Познавая хатха йогу, можно открыть для себя секреты сохранения на многие годы трудоспособности и жизнерадостности.

И в то же время, изучая асаны и тишину, начальные элементы хатха-йоги, вы приобщаетесь к древней индийской культуре, которая тысячелетиями постигает человека, рассматривая его как модель Вселенной.

Заниматься хатха йогой может практически каждый — ограничений по возрасту и здоровью нет, стоит только предварительно проконсультироваться с лечащим врачом, если есть какие-либо патологии. Одни приходят в школу йоги для поддержания физического здоровья, другие — для духовного совершенствования, третьи — с желанием развить в себе особые способности. С какой бы целью вы ни пришли на занятия — регулярные тренировки гарантируют здоровье и достижение гармонии. Появляется множество положительных эмоций: организм просто освобождается для них. Человек очищает тело и познает самого себя. К тому же замечено, что занятие хатха-йогой нередко открывает в человеке новые способности: кто-то начинает писать стихи, кто-то — петь, играть на музыкальных инструментах и т. д.

Упражнения хатха-йоги абсолютно естественны, ибо основаны на тысячелетних наблюдениях за поведением животных, птиц, рыб. Не случайно ведь асаны носят названия «поза черепахи», «поза верблюда», «поза змеи», «поза голубя», «поза дерева», «поза лотоса», «поза горы», «поза кошки», «поза собаки».

У каждого упражнения вполне определенная цель: напряжение тех или иных частей

тела, органов или их расслабление. Такой режим создает возможность для большего прилива крови к различным органам, что способствует их выздоровлению.

В йоге очень важно дыхание.

Ровное и глубокое, оно не должно регулироваться волевыми усилиями, это основная ошибка начинающих. Абсолютное спокойствие и неподвижность позволяют изменить рисунок дыхания с помощью интеллекта. Управление дыханием — это управление эмоциями и всеми физиологическими процессами в организме.

Дыхательные упражнения предназначены для увеличения уровня жизненной энергии, которая в йоге называется «праной».

Несколько практических советов:

- Осваивать асаны можно только проконсультировавшись с врачом и под руководством специалиста по хатха йоге. Особую осторожность следует соблюдать людям, страдающим серьезными хроническими заболеваниями или имеющим лишний вес, и лицам преклонного возраста.
- Ни в коем случае нельзя форсировать освоение асан, преодолевая боль.
- При растягивании мышц, разработке суставов чувство боли должно быть самым легким, на грани с приятным. Следует больше доверять субъективным ощущениям, прислушиваться к своему телу.
- Помните, что главный секрет и залог вашего успеха — терпение.
- Нельзя заниматься ранее, чем через 4 часа после еды (если вы подкрепились основательно). После стакана кефира или яблока можно приступать к асанам часа через полтора. Закончив упражнения, не стоит пить и есть по крайней мере минут 30.
- Непосредственно перед сном можно принимать только спокойные позы.
- Как и другие йоговские упражнения, асаны лучше выполнять в одежде из хлопка или шерсти. Синтетические материалы создают сильное электрическое поле, снимающее эффективность асан, а иногда и действующее отрицательно.
- Заниматься можно в любом удобном месте. Основные требования: ровный пол, свежий воздух без сквозняков, тишина, нормальная температура воздуха. Желательно, чтобы не было посторонних запахов. Для поз стоя хорошо подходит деревянный пол. Остальные асаны удобнее выполнять на ковре или одеяле.
- Не следует заниматься под лучами солнца.
- Перед тем как принимать позы, нужно опорожнить мочевой пузырь и кишечник.
- Дыхание только через нос.
- Тело в асанах должно быть расслаблено, напрягается только то, что работает.

Это непререкаемое правило. Внимание следует концентрировать на частях тела, которые подвергаются воздействию, внимательно следя за тем, что происходит в организме.

Эффект от асан многократно снижается, если думать о чем-то постороннем.

Йога для начинающих. Дыхание по релаксационному методу



Йога для начинающих. Мы представляем Вам простые дыхательные занятия, который может выполнить любой, кто начал заниматься йогой недавно.

Выберите место, где Вас никто не будет отвлекать. Это место должно быть чистым, максимально освещенным.

Выберите удобную Вам позу: Сидя или лежа на коврик для йоги.

Медленно закройте глаза, расслабьтесь, забудьте о суете окружающей Вас.

Сконцентрируйтесь на своем дыхании. Внимательно следите, как Вы вдыхаете и выдыхаете воздух.

Дышите ровно и спокойно, полной грудью.

Постарайтесь максимально расслабить свое тело, глаза должны быть закрыты, Вы должны слышать, как Вы дышите.

Йога для начинающих поможет доставлять в Ваш организм больше кислорода, от этого повышается иммунитет и улучшается самочувствие.

Вы решили, что ваша жизнь и ваш организм нуждаются в каких-то преобразованиях и улучшениях. Вы хотите излучать приятную энергию и освещать ею других? Ну что ж, тогда ваш выбор совершенно верно остановился на йоге! Ведь, впуская в свою жизнь эту древнюю оздоровительную систему, вы улучшаете не только свое физическое здоровье, но и духовное. И эту статью я хочу посвятить тем людям, которые только начинают делать свои первые шаги в новом для них мире йоги. Конечно, техники и асаны для новичков будут значительно отличаться от упражнений тех людей, которые в йоге уже несколько лет. А связано это с вашей недостаточной подготовкой, но будьте уверены, что уже через несколько занятий упражнения, которые вам казались сложно выполнимыми, будут вам даваться с удивительной легкостью. А пока начнем с самых азов, без которых дальнейшее изучение йоги просто невозможно.

Поза дерева

В основном эта поза направлена на мышцы спины и ног. Но специалисты йоги утверждают, что поза хорошо влияет не только на растяжку, но и на нервную систему, а также развивает ваш вестибулярный аппарат.

Способ выполнения: примите уже знакомую вам Позу Горы, но при этом согните в колене вашу правую ногу и отведите ее в сторону. Получится, что вы ногами образовали цифру 4. Затем с помощью рук положите ступню правой ноги на левое бедро, ближе к паховой зоне. Приняв нужное положение, сделайте глубокий вдох, подняв руки вверх и соединив их ладонями над головой, и выдерживайте такую позу в течение двух минут. После – повторите это с другой ногой.

Поза Треугольника



Упражнение делает некую «встряску» вашему организму и очень помогает тем, кто хочет выиграть в борьбе со своей ленью или просто прийти в чувства после долгой утомительной работы или после сна.

Способ выполнения: Исходное положение – прямая стойка, ноги широко расставлены, руки разведены в разные стороны и параллельны полу, ладони смотрят вниз. Делая выдох, наклоняетесь вправо, рукой касаясь правой ступни. При этом руки между собой продолжают образовывать прямую линию, голова смотрит на левую руку. Через несколько секунд на вдохе примите исходное положение и повторите эту упражнение в другую сторону.

Поза змеи

Упражнение благоприятно влияет на спинной мозг и отлично подойдет людям, которые хотят избавиться от лишних складок на своем теле.

Способ выполнения: Исходное положение – лежа на животе, ноги вытянуты вместе, ступни между собой соприкасаются. Руки согнуты в локтях. Таким образом, ладони находятся около ваших подмышек. На выдохе приподнимите голову и аккуратно выпрямите в локтях свои руки, при этом как можно сильнее прогибаясь назад. Запрокиньте голову и сведите лопатки. Оставаясь в такой позе, почувствуйте все свои внутренние силы. Через несколько секунд на вдохе примите исходное положение.



Шавасана

Упражнение направлено на расслабление. Поможет при расшатанной нервной системе и высоком давлении.

Исходное положение: Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела, ладони смотрят вверх, ноги выпрямите и сделайте так, чтобы они касались друг друга. Закройте глаза, постарайтесь освободить свою голову от мыслей. Затем постепенно начните расслаблять мышцы тела, начиная с кончиков носков и заканчивая головой. Расслабление должно быть сознательным. Тело расслабленно так, что вы перестаете чувствовать его. После того, как мы расслабили тело, начинаем расслаблять голову – не думаем ни о чем, ни на каких деталях не сосредотачиваем наше внимание и ждем, когда наши мысли иссякнут. В таком положении мы отдыхаем и получаем энергию.



Упражнения хатха йога - Халь-асана – «Поза плуга»

В этом упражнении руки, разогнутые в локтях, можно положить назад за голову ладонями вверх или руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею. Выход из позы начинается с возвращения рук в исходное положение.

Кто не может достать кончиками пальцев ног коврика за головой, должен делать это упражнение просто запрокидывая ноги за голову, но не касаясь ими пола. Руки в этом случае лучше чтобы лежали в исходном положении.

Терапевтический эффект. Эта асана развивает гибкость и подвижность позвоночника, улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза, в частности, печени, почек, желудка, кишечника, селезенки, желез внутренней секреции, особенно щитовидной, поджелудочной, надпочечников, половых желез; стимулирует деятельность головного мозга, улучшает память, сообразительность, устраняет усталость, утомление, сообщает человеку заряд бодрости, свежести и легкости.

Противопоказания. Упражнение противопоказано при пояснично-крестцовом радикулите, смещении позвонков, повышенном артериальном давлении и серьезных сердечных заболеваниях.

Упражнения хатха-йога - Сарвангасана—«Поза для всех частей тела»

Эту позу иногда называют еще "Позой свечи", или "Позой березки"

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Пятки и носки ног вместе.

Терапевтический эффект. Сарвангасана, как следует из названия, оказывает положительное воздействие на все органы и системы. Она эффективна так же, как и Випарита-Карани, только в большей степени. Ее лечебное воздействие помогает при опущении внутренних органов, запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, бронхиальной астме, при эндокринных заболеваниях, особенно щитовидной и паращитовидной желез, тонзиллите, заболеваниях голосовых связок, зубов. Она нормализует сон, сообщает энергию. Использование силы тяжести в противоположном обычному направлению способствует, как говорят Йоги, противодействию процессам старения. Никакие другие упражнения, кроме перевернутых поз, не имеют такого широкого диапазона положительного влияния на человека.

Противопоказания. Упражнение противопоказано при повышенном артериальном давлении, серьезных сердечных заболеваниях и шейно-грудном радикулите.

В конце нашего занятия я хотела бы узнать какие из видов альтернативной медицины вам запомнились больше всего, и вы хотели заниматься именно этим видом. Для этого я предлагаю подойти к доске и наклеить выбранную картинку на плакат с названием «Мне это понравилось!».

На этом наше занятие закончено. У кого будут вопросы? Если вопросов больше нет, до встречи на следующем занятии.

Занятие на тему:
«Экология жилища. Квартира, как экосистема.»

Занятие подготовила: Крюкова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования МБУ ДО «ЦДЭБ»

г. Батайск

2015г.

Содержание

Введение

I. Основная часть

- 1.1. Вредное действие домашней пыли.
- 1.2. Электромагнитное излучение в квартире.
- 1.3. Водопотребление.
- 1.4. Вредные газы, попадающие в воздух.
- 1.5. Акустическое загрязнение среды (ШУМ).
- 1.6. Проблема бытового мусора.

II. Заключение

III. Список литературы

IV. Приложение

Введение

Сегодня мы поговорим с вами об экологии жилища, «ЭКО» - означает «дом», наша сфера обитания, а это в первую очередь наша квартира. Всем нам нужно знать экологический аспект ведения домашнего хозяйства. Рассмотрим фото современных квартир в многоэтажных домах (звучит музыка, фото квартир).

С глубокой древности люди заботились об удобстве, красоте, и чистоте своих домов. Менялись эпохи, стили, моды, росло мастерство строителей, а проблема комфортного, здорового, радостного быта оставалась.

Благодаря достижениям химиков и технологов, создавших за последние десятилетия массу новых материалов, красивых, практичных, недорогих дома преобразились. Массивные дубовые шкафы, паркетные полы, бумажные обои, натуральные краски постепенно отходят в прошлое. Теперь вместо них – линолеум, пластик, винил. Химия встречается прямо с порога: в прихожей – испарениями фенола от сработанного из древесно-стружечной плиты шкафа; в ванной – запахом «коктейля» чистящее – моющее -ополаскивающих средств; в спальне одеялом с синтепоновой начинкой. Синтетика, окружающая нас повседневно, - причина многих недугов: головных болей, плохого самочувствия, сниженного иммунитета. Бежать бы из такого дома, но надежда окружить себя вещами из натуральных материалов также несбыточна, как мечта вернуться в детство.[1.]

Да и стоит ли? Вовсе не надо выбрасывать из квартиры все содержимое и спать на циновках – достаточно соблюдать определенные правила. Проветривать квартиру, чаще делать влажную уборку хранить моющие средства, стиральные порошки в закрытых упаковках.

Синтетика и разнообразные химические вещества – коварные домочадцы, однако по «боевому потенциалу» им не сравниться с простой домашней пылью. Книжки, ковры, мягкая мебель, подушки и одеяла - накопители и бесперебойные поставщики пыли. В пухе, которым набиты подушки, могут жить микроскопические клещи, а их выделения вредны для организма. Стоит сдвинуть с места диван, задеть ковер, ударить по матрасу – и мириады пылинок попадают в дыхательные пути. Но после хорошей влажной уборки домашняя пыль, представляющая целый **полк** аллергенов, не поднимется до уровня ноздрей и не сумеет вызвать кашель, чихание, першение в горле, слезотечение и насморк.

Сегодня мы поговорим с вами об экологии жилища, «ЭКО» - означает «дом», наша сфера обитания, а это в первую очередь наша квартира. Всем нам нужно знать экологический аспект ведения домашнего хозяйства. Рассмотрим

фото современных квартир в многоэтажных домах (звучит музыка, фото квартир). [5.]

С глубокой древности люди заботились об удобстве, красоте, и чистоте своих домов. Менялись эпохи, стили, моды, росло мастерство строителей, а проблема комфортного, здорового, радостного быта оставалась.

Благодаря достижениям химиков и технологов, создавших за последние десятилетия массу новых материалов, красивых, практичных, недорогих дома преобразились. Массивные дубовые шкафы, паркетные полы, бумажные обои, натуральные краски постепенно отходят в прошлое. Теперь вместо них – линолеум, пластик, винил. Химия встречает прямо с порога: в прихожей – испарениями фенола от сработанного из древесно-стружечной плиты шкафа; в ванной – запахом «коктейля» чистящее – моющее -ополаскивающих средств; в спальне одеялом с синтепоновой начинкой. Синтетика, окружающая нас повседневно, - причина многих недугов: головных болей, плохого самочувствия, сниженного иммунитета. Бежать бы из такого дома, но надежда окружить себя вещами из натуральных материалов также несбыточна, как мечта вернуться в детство.

Да и стоит ли? Вовсе не надо выбрасывать из квартиры все содержимое и спать на циновках – достаточно соблюдать определенные правила. Проветривать квартиру, чаще делать влажную уборку хранить моющие средства, стиральные порошки в закрытых упаковках.

Синтетика и разнообразные химические вещества – коварные домочадцы, однако по «боевому потенциалу» им не сравниться с простой домашней пылью. Книжки, ковры, мягкая мебель, подушки и одеяла - накопители и бесперебойные поставщики пыли. В пухе, которым набиты подушки, могут жить микроскопические клещи, а их выделения вредны для организма. Стоит сдвинуть с места диван, задеть ковер, ударить по матрасу – и мириады пылинок попадают в дыхательные пути. Но после хорошей влажной уборки домашняя пыль, представляющая целый **полк** аллергенов, не поднимется до уровня ноздрей и не сумеет вызвать кашель, чихание, першение в горле, слезотечение и насморк.

I. Основная часть

Домашняя пыль – комплексный набор аллергенов, главным из которых является микроскопический клещ (изображение клеща). Это членистоногое, невидимое невооруженным глазом, ок.0,3 мм. Аллергию вызывают 2 вида клещей домашней пыли, называемых «дерматофагондес». Опасны не сами клещи, а продукты их жизнедеятельности и погибшие особи. Клещи питаются в основном чешуйками отшелушенного рогового слоя кожи человека, который составляет значительную часть домашней пыли. Поэтому наибольшее количество клещей,

там где человек спит – подушки, матрасы, одеяла, постельное белье. Один грамм пыли из матраса может содержать от 2000 до 15000 клещей.[9.]

Квартира бывает сухой и влажной, теплой или холодной; в ней могут гулять сквозняки или стоять «мертвый штиль». Если бы речь шла о континенте, говорили бы что поделаешь, такой уж в этих краях «микроклимат». Чтобы «погода в доме» была приятной, нужен баланс температуры, влажности, скорости движения воздуха. Для жителей средней полосы комфортна температура 20-21град. С, для северян предпочтительнее 21-22град.С, южане лучше себя чувствуют, когда в комнате 17-18град.С. Норма влажности – 30-60%.

Чтобы уменьшить контакт с пылью, следует соблюдать следующие правила:

1. Хорошо проветривать комнаты, просушивать постель;
2. Чаше менять постельное белье;
3. Книжки держать за стеклом и регулярно чистить пылесосом;
4. Регулярно проводить влажную уборку;
5. Чистить ковры пылесосом или выбивать, чистить зимой снегом;
6. Менять поролон в мебели каждые 5-7 лет;
7. Установить в квартире прибор для увлажнения и очищения воздуха;
8. Оптимальная влажность в квартире 40 - 60%, температура воздуха 18-21С.

Электромагнитное излучение

На каждого из нас ежедневно действуют электромагнитные поля. Они могут быть природного происхождения (электрическое и магнитное поле Земли), а могут образовываться искусственно электрическими приборами. И именно вторые негативно влияют на здоровье человека, а это: утомляемость, изменения в составе крови, нарушения гормональной системы, понижение иммунитета, повышение риск заболеть лейкозом.[5.]

Что же в наших квартирах производит электромагнитное излучение и как обезопасить себя:

1. Телевизор нельзя смотреть ближе 1,5 - 2 м, спать перед ним, размещать в спальне;
2. Компьютер – не все компьютеры, ввозимые в Россию соответствуют международным нормам, и только 2 типа фильтров имеют соответствующие сертификаты качества;
3. Микроволновые печи – приобретать нужно с прибором регистрации мощности ее излучения;
4. Мобильные телефоны – не носить в нагрудных карманах, не класть под подушку.

Водопотребление

*Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха,
тебя не опишешь, тобой наслаждаешься,
не понимая, что ты такое.
Ты непросто необходима для жизни,
ты и есть жизнь.
(Антуан де Сент-Экзюпери)*

Нет ни одного человека и ни одной семьи, которая не потребляла бы воду. Средняя норма водопотребления на душу населения в России составляет 350л. в сутки. Для сравнения в развитых европейских странах ежедневное индивидуальное водопотребление составляет 100 – 200 литров. В среднем на личную гигиену тратится - 28% воды, на стирку - 22%, смыв в туалете - 19%, мытье посуды и уборка - 10%, приготовление пищи - 4%, другие нужды - 17%.

Взрослый человек на 70% состоит из жидкости. Вода транспортирует питательные вещества и кислород к каждой клеточке нашего тела, защищает внутренние органы, помогает трансформировать калории в энергию, выводит токсины, регулирует температуру и выполняет множество других функций. Вода – второе по важности (после воздуха) вещество, без которого наше существование было бы просто невозможным.! То что мы пьем, напрямую влияет на состояние нашего здоровья (причем зачастую это воздействие проявляется только спустя годы. По данным ВОЗ, до 80% всех заболеваний обусловлено плохим качеством воды!

H₂O – не единственно возможная формула обозначения воды. Сегодня ученые насчитывают до 150-ти ее разновидностей. Но целебную силу имеют только некоторые из них.[3.]

Меры по экономии воды

1. Экономия при мытье посуды: мыть сначала в емкости, а затем только ополаскивать под проточной водой;
2. Использование нового санитарно – технического оборудования (новые краны и бачки)⁴
3. Экономия при умывании принятии душа(пока чистишь зубы – закрой воду). Не следует употреблять в пищу водопроводную воду, так как в ней содержится много солей жесткости и антинакипин, добавляемый в городские сети. Лучше пользоваться бутилизированной очищенной водой.

Чем мы дышим?

В загрязнении атмосферы есть и наша собственная, пусть непроизвольная, но вина. Мы устроены так, что наружный слой кожи примерно раз в двадцать дней полностью меняется. Частицы кожи попадают в атмосферу и плавают в воздухе во взвешенном состоянии, пока не осядут на пол, на стол, на книжную полку. И эта загрязненность в наших квартирах составляет около 0,4 %. Окружающий воздух загрязняется также от продуктов курения и других источников.

Вредные газы, попадающие в воздух

Угарный газ	-	Курение, печи, автомобили
Углекислый газ	-	Дыхание людей, горение
Диоксид серы	-	Курение, керосинки, автомобили, газовые плиты
Озон	-	Автомобильные выхлопы
Формальдегид	-	Автомобили, курение, ДСП
Аммиак	-	Туалеты, гниение органических остатков
Радон	-	Выделяется из почвы
Табачный дым	-	Курение

СОВЕТ: Избегайте длительного нахождения возле нагруженных автомагистралей и ожидания «зеленого света» светофора в непосредственной близости от перекрестков: большинство вредных веществ, которые попадают в атмосферу из выхлопных труб, накапливаются в нижнем слое (до 1,5 м от поверхности). Поэтому именно в этой зоне воздух является наиболее небезопасным для человека.

Акустическое загрязнение среды (ШУМ)

Человек всегда жил в мире звуков и шума. ЗВУК – это механические колебания внешней среды, которые воспринимаются слуховым аппаратом человека (от 16 до 20000 колебаний в секунду). ШУМ – это совокупность разнообразных звуков, которые быстро изменяются по силе и частоте. Уровень шума измеряется в единицах, выражающих степень звукового давления – децибелах (дБ). Человек не может нормально себя чувствовать в абсолютной тишине, однако, городской шум – один из самых слышимых факторов влияния на здоровье и самочувствие человека. Проблема не в том, что он есть, а в том, что он превышает физиологично допустимые нормы и, к сожалению, действует постоянно. Допустимый шум – это тот шум, который действуя в течение длительного

времени не вызывает снижения остроты слуха и обеспечивает удовлетворительную разборчивость речи на расстоянии 1,5 м от того, кто говорит. Звуки и шумы большой мощности поражают слуховой аппарат, нервные центры, могут вызвать болевые ощущения, шок. Так действует шумовое загрязнение.[7.]

Нарушение в работе нервной и эндокринной системах – 70дБ

Нарушение слуха - 90дБ

Появляется сильная физическая боль – 120дБ

Смерть – 160дБ

Каждый человек воспринимает шум по-разному. Многое зависит от возраста, темперамента, состояния здоровья, окружающих условий. Шумы вызывают функциональные расстройства сердечно – сосудистой системы, оказывают вредное влияние на зрительный и вестибулярный анализаторы, снижают рефлекторную деятельность, часто становятся причиной несчастных случаев и травм.

Главным источником акустического загрязнения в городе является автотранспорт – каждый второй житель города страдает от его шума. Также очень шумит метрополитен и трамвай.

Мусор

Ежегодно на душу населения образуется 220-380 кг. мусора, в больших городах – 330-380 кг. В перевозке мусора задействованы тысячи мусоровозов. Современную цивилизацию часто называют «мусорной», каждая семья создает целые горы, ежедневно выбрасывая на жировой ткани, печенке, селезенке, мышцах, вызывая задержку в развитии детей, нарушения репродуктивной функции, влияют на функции внутренних органов, вызывают старческие болезни у молодых людей и злокачественные опухоли.

Проблема куда девать мусор – глобального (мирового) масштаба. Но в развитых странах весь бытовой мусор сортируют и собирают в отдельные контейнеры, для дальнейшей переработки (вторсырье).[7.]

Чтобы уменьшить количество мусора нужно:

1. Перед тем как выкинуть ненужные вам вещи (одежда) подумать, можно ли их кому-то отдать(нуждающимся например);
2. Рассортировать и сдать в специальные пункты приема вторсырья (бумагу, стекло, тряпки, металлолом);
3. Бумажно – пластиковую тару перед выбросом надо сжать, уменьшить ее объем.

Помните о том, что для полного разложения пластиковой бутылки необходимо 500 лет, полиэтиленового пакета – 200, консервной банки – 150, пищевых отходов и бумаги - от нескольких месяцев до 3 лет, стекла – более 100.

II. Заключение

Если размышлять над проблемами окружающей среды, можно сделать вывод о том, что в «кругу загрязнения невиновных нет». Конечно, критическое давление на среду оказывает народное хозяйство – промышленность, сельское хозяйство, транспорт. Но оно работает ради удовлетворения наших потребностей! Поэтому, чем больше по объему и разнообразию будут наши потребности – тем интенсивнее будет работать народное хозяйство, и тем сильнее будет давление на окружающую среду. Пока каждый из нас не осознает, что не только государство, промышленность, несовершенное законодательство влияют на среду, и мы – каждый человек и семья в целом, изменений к лучшему ждать и не стоит.

Хочешь изменить мир – начни с себя!

III.Список литературы:

1. Пруцакова О.Л. «Дом в котором ты живешь», учебное пособие для учащихся 8-9 классов-К. «Гнозис», 2007г.;
2. «Экология жилища и здоровье человека», Химия №12, 15,19 – 2004г.;
3. Мельникова Е.В., Праховник А.В., Даг Арне Хойстад «Энергосбережение. Пособие по рациональному использованию ресурсов и энергии для учащихся»
4. Румянцева Г.И. «Гигиена», 2000г.; КВИЦ, 2004;
5. Герулайтис Ирина «Экология жилища»;
6. «Влияние окружающей среды на здоровье человека»Всемирная организация здравоохранения, Женева,1974;
7. «Человек»,М.Аванта+,2006г.
8. Дубров А.П. «Экология жилища и здоровье человека»,1995 г.;
9. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С., «Гигиена и основы экологии человека», М.,Академия,2006 г.;
10. «Современный интерьер вашего дома», А.В.Белоус- Миринда- 1999г.(Азбука быта);
- 11.Журналы «Современный дом», «Интерьер», «Salon»;
- 12.Агеева Г.А., Лаврова К.Г. «Цветы в вашем доме».