

**Реализация дополнительных общеобразовательных –  
дополнительных общеразвивающих программ  
с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий  
опыт реализации ДООП на веб-платформе Moodle**

Докладчик: Кузнецова Екатерина  
Александровна,  
методист отдела дополнительного  
образования  
ГОУ ДО ЯО ЯРИОЦ «Новая школа»



Государственное образовательное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Ярославский региональный инновационно-образовательный центр «Новая  
школа»

**Региональный ресурсный  
центр по направлению**

**«КОМПЛЕКСНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»**

**ОДЪЕВЕННЫХ ЦЕЛЕЙ»**

**Региональный ресурсный  
центр по направлению**

**РЕАЛИЗАЦИЯ ДОП И ПРОЕКТОВ  
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**МЫ СОЗДАЕМ**

**БУДУЩЕЕ**

**<http://www.newschool.yar.ru>**

# Нормативно-правовая основа реализации ДООП с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

*Статья 16.* Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

*Статья 17.* Формы получения образования и формы обучения

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации 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

# Электронные ресурсы, по средствам которых осуществляется реализация дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ

- Социальные сети
- Мессенджеры
- Электронная почта
- Discord
- Zoom
- ✓ Moodle
- Google classroom
- Google forms
- Google Meet
- Skype

## большая веб-платформа для дистанционного обучения и создания электронных курсов

### *Преимущества*

- ❑ Бесплатное ПО
- ❑ Гибкая структура, позволяющая организовать обучение для больших групп обучающихся
- ❑ Полная русификация
- ❑ Доступ с любого ПК через сайт учреждения, не требующий дополнительных установок
- ❑ Контроль за работой обучающихся
- ❑ Возможность работать офлайн

### *Недостатки*

- ❑ Долго и сложно разбираться, если нет опыта работы в программе
- ❑ Неудобный интерфейс
- ❑ Слишком гибкая структура – много разбираться и изучать



Умники  
и умницы  
Ярославии



Ярославская  
математическая  
школа

Курсы

ВСОШ  
Сириус



ФАРМСТАРТ

Главная > Модули > Мы рады приветствовать Вас на портале дистанционного обучения ГОУ ДО ЯО ЯРИОЦ «Новая школа»

## Мы рады приветствовать Вас на портале дистанционного обучения ГОУ ДО ЯО ЯРИОЦ «Новая школа»

Опубликовано: 17 Август 2018 | Просмотров: 34457

Портал дистанционного обучения позволяет организовать удаленное обучение школьников, которые заинтересованы в углубленном изучении различных предметных областей и подготовке к олимпиадам. На данный момент платформа содержит учебные курсы по русскому языку, литературе и химии. Материал в электронном курсе подается в виде разделов (или модулей), каждый из которых содержит ресурсы как для самостоятельного изучения, так и для отработки полученных знаний и умений. Ответственный за курс педагог постоянно контролирует процесс прохождения обучающимся учебных модулей. Обратная связь осуществляется через форумы, почту, чаты и Skype-консультации.

Кроме учебных курсов на портале размещены электронные ресурсы интеллектуальных игр, форматы которых способствует развитию лингвистического чутья и смекалки у школьников, интереса и мотивации к изучению русского языка и литературы.

С аннотированным списком электронных ресурсов можно ознакомиться [здесь](#).

< Назад

Вперёд >

Разбор РЭ  
ВсОШ  
2021/2022

Хочешь учиться  
в Новой школе?!

Персонафицированное  
дополнительное  
образование

«Образовательный  
онлайн-марафон  
с Новой школой 2021»

ГОУ ДО ЯО ЯРИОЦ «Новая школа»  
координатор по взаимодействию  
с образовательным  
центром «Сириус» г. Сочи

Портал дистанционного  
обучения ЯРИОЦ «Новая школа»

Категории курсов: Учебные курсы ▼

Страница: 1 2 (Далее)

|   |  |  |
|---|--|--|
| Обществознание - 9 класс                                      |  |  |
| Московия  |  |  |
| Казачество в истории России                                   |  |  |
| История русской культуры XIX века                             |  |  |
| Люди и боги Древней Руси                                      |  |  |
| Жизнь людей в средневековой Руси                              |  |  |
| " Чисто по-ярославски"  |  |  |
| Лицом к лицу с текстом  |  |  |
| Человек и его здоровье  |  |  |
| Празднование Дня славянской письменности и культуры           |  |  |
| Комплексное изучение актуальных вопросов современной биологии |  |  |
| Тенденции развития современной биологии: проблемы, решения    |  |  |
| Современная биология (избранные главы)                        |  |  |
| Решение самостоятельных задач                                 |  |  |
| Литературный веб-квест  |  |  |
| История русского языка (часть 2)                              |  |  |
| Современный русский язык (часть 2)                            |  |  |
| Лингвистическая игра для 6-7 классов                          |  |  |
| Лингвистическая игра для 10-11 классов                        |  |  |
| Лингвистическая игра для 8-9 классов                          |  |  |

Страница: 1 2 (Далее)

#### НАВИГАЦИЯ

В начало

Новости сайта

▼ Курсы

► Методические курсы

▼ Учебные курсы

▣ Обществознание - 9 класс

▣ Московия

▣ Казачество

▣ История культуры XIX

▣ Древняя Русь

▣ программа по  
Истории для  
обучающихся 6-х  
классов

▣ диалект

▣ текст

▣ Человек и его  
здоровье

▣ Славяне

▣ Электронный курс по  
биологии, 9 класс

▣ Учебный модуль  
"Экология, 10 класс"

▣ Цитология.  
Гистология.  
Эмбриология.  
ГЕНЕТИКА

▣ Решение  
самостоятельных  
задач

▣ Литературный веб-  
квест

▣ История по

## Открыт набор на краткосрочную программу по работе с текстовой информацией

Опубликовано: 09 Июнь 2020 Просмотров: 409

*Дорогие ребята и уважаемые взрослые!*

Летние месяцы - не повод бесцельно блуждать по просторам Интернета. Загляните на страничку нашего дистанционного курса «Лицом к лицу с текстом», и вы будете удивлены тому, что чтение обычного параграфа школьного учебника может стать увлекательным творческим занятием.



[Подробнее...](#)

## Открыт набор на краткосрочную программу по анатомии

Опубликовано: 07 Июнь 2020 Просмотров: 429

*Дорогие ребята и уважаемые взрослые!*

Ярославский региональный инновационно-образовательный центр «Новая школа» приглашает вас на занятия по краткосрочной дополнительной общеобразовательной программе «Человек и его здоровье» с 10 июня 2020 года.



[Подробнее...](#)

## Открыт набор на краткосрочную программу по истории

Опубликовано: 04 Июнь 2020 Просмотров: 466

*Дорогие ребята и уважаемые взрослые!*

В Ярославском региональном инновационно-образовательном центре «Новая школа» с 10 июня 2020 года будут проводиться занятия по краткосрочной дополнительной общеобразовательной программе «Люди и боги Древней Руси».



**Важная информация**



Логин

Пароль

Запомнить меня

[Войти](#)

[newschool.yar.ru/moodle/index.php](https://newschool.yar.ru/moodle/index.php)



Педагог: Ксения Зокирова

### Лицом к лицу с текстом



Наш курс неслучайно имеет название "Лицом к лицу с текстом", потому что на самом деле тексты нас окружают повсюду: начиная от короткого СМС –сообщения в собственном мобильном телефоне или рекламного проспекта и заканчивая полноценными текстами художественных или научно-популярных книг, в том числе и школьных учебников. Так давайте посмотрим на текст более пристально. Не такой уж это и "крепкий орешек", если знать, зачем мы взяли в руки этот текст и где тот конец "нити Ариадны", который поможет дойти до его сути максимально быстро.

Цель данного курса не привить любовь к чтению, а "вооружить" школьника базовым арсеналом приемов и стратегий работы с текстовой информацией в зависимости от поставленных учебных целей.

И даже тот, кто скажет, что ненавидит чтение, пусть поверит нам на слово, что найдет здесь полезную и интересную для себя информацию. Удачи в освоении курса!

### Люди и боги Древней Руси

Педагог: Ирина Байдина

Курс предназначен для всех интересующихся историей Древней Руси и рассчитан для школьников, имеющих базовые знания по отечественной средневековой истории.

### Человек и его здоровье



Педагог: Екатерина Кузнецова

Курс "Человек и его здоровье" направлен на систематизацию и закрепление теоретических знаний в области анатомии и физиологии человека, которые уже известны Вам из школьной программы биологии. А практическая часть курса содержит практикумы, позволяющие еще больше узнать о процессах жизнедеятельности организма на своем личном примере. Из материалов курса Вы также узнаете ответы на вопросы о факторах, способствующих укреплению здоровья, о методах его профилактики, и об основных алгоритмах и правилах оказания первой доврачебной помощи.

*К занятиям на курсе приглашаются все желающие, в возрасте от 13 до 17 лет.*



# Человек и его здоровье

В начало ▶ Мои курсы ▶ Учебные курсы ▶ Человек и его здоровье

Режим редактирования

## Последние новости

Добавить новую тему...

27 нояб. 11:57

Екатерина Кузнецова  
Добро пожаловать на курс!  
Подробнее...

Старые темы ...

## Навигация

В начало

- Моя домашняя страница
- ▶ Страницы сайта
- ▶ Мой профиль
- ▼ Текущий курс
  - ▼ **Человек и его здоровье**
    - ▶ Участники
    - ▶ Значки
    - ▶ Общее
    - ▶ Занятие I
    - ▶ Занятие II
    - ▶ Занятие III
    - ▶ Занятие IV
    - ▶ Занятие V
    - ▶ Занятие VI
    - ▶ Занятие VII
    - ▶ Занятие VIII
  - ▶ Мои курсы

## Настройки

- ▼ Управление курсом
  - ✎ Режим редактирования
  - ⚙ Редактировать настройки
  - ⚙ Завершение курса
  - ▶ Пользователи
  - ▼ Фильтры

Ваши достижения ?

## Календарь

Февраль 2022

| Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 |    |    |    |    |    |

### Легенда событий

-  Скрыть общие события
-  Скрыть события курса
-  Скрыть события групп
-  Скрыть события пользователей

Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

*Мишель де Монтень, французский писатель и философ эпохи Возрождения*

 Новостной форум

Главные новости курса. Подробнее...

 Расписание занятий

Занятия по программе "Человек и его здоровье" будут проходить 2 раза в неделю, в среду и субботу. В эти дни на курсе вам будут доступны новые темы!

 Глоссарий курса

**Глоссарий** (от лат. *glossarium* «собрание глосс») - словарь узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний с толкованием, иногда переводом на другой язык, комментариями и примерами.

В данном разделе содержатся основные термины и понятия, используемые в содержании курса. Новые термины и определения добавляются в глоссарий в день изучения темы.

 Словарь учёных

Данный раздел содержит информацию об учёных и исследователях, которые внесли значительный вклад в развитие анатомии и физиологии человека.

## Занятие I

Ребята, сегодня у вас состоится первое занятие по программе.

Итак, мы начнем с вами с повторения о том, какие бывают науки, изучающие организм человека. Предлагаю вам изучить "Науки об организме человека".

А также изучим новую тему "Человек и окружающая среда"

 Науки об организме человека

 Социальная и природная среда человека

Ребята, предлагаю вам ознакомиться с материалами учебного фильма "Социальная и природная среда человека", а затем ответить на несколько вопросов по содержанию материала.

 Окружающая среда и здоровье человека

Также, прошу вас посмотреть данный учебный фильм "Окружающая среда и здоровье человека", а затем ответить на несколько вопросов по содержанию материала.

 Контрольные вопросы по содержанию видеофильмов



- ▶ Участники
- ▶ Значки
- ▶ Общее
- ▶ Занятие I
- ▶ Занятие II
- ▶ Занятие III
- ▶ Занятие IV
- ▶ Занятие V
- ▶ Занятие VI
- ▶ Занятие VII
- ▶ Занятие VIII
- ▶ Мои курсы

### Настройки

#### Управление курсом

- ✎ Завершить редактирование
- Переключить способ добавления элементов
- ⚙ Редактировать настройки
- 🏁 Завершение курса
- ▶ Пользователи
- 🔍 Фильтры
- ▶ Отчеты
- 📊 Оценки
- ▶ Значки
- 📄 Резервное копирование
- 🔄 Восстановить
- 📂 Импорт
- 🧹 Очистка
- ▶ Банк вопросов

▶ Переключиться к роли...

▶ Настройки моего профиля

▶ Администрирование

### Добавить блок

Добавить...

Данный раздел содержит информацию об учёных и исследователях, которые внесли значительный вклад в развитие анатомии и физиологии человека.

+ Добавить элемент или ресурс

### Занятие I

Ребята, сегодня у вас состоится первое занятие по программе.

Итак, мы начнем с вами с повторения о том, какие бывают науки, изучающие организм человека. Предлагаю вам изучить "Науки об организме человека".

А также изучим новую тему "Человек и окружающая среда"

- 📄 Науки об организме человека 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 Социальная и природная среда человека 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- Ребята, предлагаю вам ознакомиться с материалами учебного фильма "Социальная и природная среда человека", а затем ответить на несколько вопросов по содержанию материала.
- 📄 Окружающая среда и здоровье человека 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- Также, прошу вас посмотреть данный учебный фильм "Окружающая среда и здоровье человека", а затем ответить на несколько вопросов по содержанию материала.
- 📄 Контрольные вопросы по содержанию видеofilмов 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑

+ Добавить элемент или ресурс

### Занятие II

Добрый день, дорогие участники курса!

Сегодня наше занятие посвящено Здоровью человека и здоровому образу жизни.

Я предлагаю вам ознакомиться с теоретическим материалом раздела, а так же выполнить тестовое задание (Внимание! У теста стоит срок выполнения!) и ряд практических работ.

Практические работы вы выполняете и оформляете для себя, сдавать их не нужно.

*Желаю удачи!*

- 📄 Здоровье человека 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 тест Здоровье человека 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- Ребята, изучив новый материал по теме "Здоровье человека", предлагаю вам ответить на несколько вопросов, для прочного закрепления материала!
- 📄 Практическая работа "Самооценка здоровья". Работа 1. 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 Практическая работа "Самооценка здоровья". Работа 2. 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 Практическая работа "Самооценка здоровья" Работа 3 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 Здоровый образ жизни 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 Правила здорового образа жизни 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 Практическая работа "Оценка образа жизни". 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑
- 📄 Суточная двигательная активность 🔗 → ⚙ 📄 ✕ 🗄 👤 ☑

+ Добавить элемент или ресурс

- 🔍 Скрыть события курса
- 🔍 Скрыть события групп
- 🔍 Скрыть события пользователей



## Последние новости



Добавить новую тему...

27 нояб. 11:57

Екатерина Кузнецова  
Добро пожаловать на курс!  
Подробнее...

Старые темы ...

## Навигация



В начало

- Моя домашняя страница
- Страницы сайта
- Мой профиль
- Текущий курс
  - Человек и его здоровье
    - Участники
    - Значки
    - Общее
    - Занятие I
    - Занятие II
    - Занятие III
    - Занятие IV
    - Занятие V
    - Занятие VI
    - Занятие VII
    - Занятие VIII
- Мои курсы

## Настройки



- Управление курсом
  - Завершить редактирование
    - Переключить способ добавления элементов
  - Редактировать настройки
  - Завершение курса
    - Пользователи
    - Фильтры

Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.

Мишель де Монтень, французский писатель и философ эпохи Возрождения

Новостной форум

Главные новости курса. Подробнее...

Расписание занятий

Занятия по программе "Человек и его здо  
В эти дни на курсе вам будут доступны но

Глоссарий курса

Глоссарий (от лат. glossarium «собрание  
комментариями и примерами.

В данном разделе содержатся основны  
Новые термины и определения добавля

Словарь учёных

Данный раздел содержит информацию об уч

### Добавить элемент или ресурс

#### ЭЛЕМЕНТЫ КУРСА

- Анкета
- База данных
- Вики
- Внешнее приложение
- Глоссарий
- Задание
- Лекция
- Опрос
- Пакет SCORM
- Семинар
- Тест
- Форум
- Чат

#### РЕСУРСЫ

- Гиперссылка
- Книга
- Пакет IMS
- Папка

Выберите модуль элемента курса или ресурса, чтобы просмотреть информацию о нём. Двойной щелчок позволяет сразу перейти к добавлению этого модуля.

Добавить

Отмена

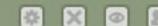
## Предстоящие события



## Меню блога



## Календарь



Февраль 2022

| Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 |    |    |    |    |

### Легенда событий

- Скрыть общие события
- Скрыть события курса
- Скрыть события групп
- Скрыть события пользователей

+ Добавить элемент или ресурс

+ Добавить элемент или ресурс

### Занятие I

Ребята, сегодня у вас состоится первое з

Итак, мы начнем с вами с повторения о  
Предлагаю вам изучить "Науки об органи

А также изучим новую тему "Человек и о

Науки об организме человека

Социальная и природная среда человека

Ребята, предлагаю вам ознакомиться с м  
содержанию материала.

Окружающая среда и здоровье человека

Также, прошу вас посмотреть данный уче

Контрольные вопросы по содержанию видеофильмов

### Занятие II

Добрый день, дорогие участники курса!

Сегодня наше занятие посвящено Здоровью человека и здоровому образу жизни.

## Навигация

В начало

- Моя домашняя страница
- Страницы сайта
- Мой профиль
- Текущий курс
  - Человек и его здоровье
    - Участники
    - Значки
  - Общее
    - Новостной форум
    - Расписание занятий
    - Глоссарий курса
      - Обзор по алфавиту
      - Обзор по категориям
      - Обзор по дате
      - Обзор по авторам
    - Словарь учёных
  - Занятие I
  - Занятие II
  - Занятие III
  - Занятие IV
  - Занятие V
  - Занятие VI
  - Занятие VII
  - Занятие VIII
- Мои курсы

## Настройки

- Управление глоссарием
  - Редактировать настройки

**Глоссарий** (от лат. *glossarium* «собрание глосс») - словарь узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний с толкованием, иногда переводом на другой язык, комментариями и примерами.

В данном разделе содержатся основные термины и понятия, используемые в содержании курса.  
Новые термины и определения добавляются в глоссарий в день изучения темы.

Найти   Полнотекстовый поиск

[Добавить новую запись](#)

[Обзор по алфавиту](#) [Обзор по категориям](#) [Обзор по дате](#) [Обзор по авторам](#)

Обзор глоссария по алфавиту

Специальные | [А](#) | [Б](#) | [В](#) | [Г](#) | [Д](#) | [Е](#) | [Ё](#) | [Ж](#) | [З](#) | [И](#) | [К](#) | [Л](#) | [М](#) | [Н](#) | [О](#) | [П](#) | [Р](#) | [С](#) | [Т](#) | [У](#) | [Ф](#) | [Х](#) | [Ц](#) | [Ч](#) | [Ш](#) | [Щ](#) | [Э](#) | [Ю](#) | [Я](#) | [Все](#)

## В

### Валеология

комплексная наука (раздел медицинской науки) о формировании здоровья индивида в конкретных условиях окружающей среды.

Ключевое(ые) слово(а):



## Г

### Гипердинамия, или гиперкинезия

чрезмерная и неадекватная двигательная активность, крайняя неугомонность, обычно сопровождающаяся малым объемом внимания и импульсивностью.

Ключевое(ые) слово(а):



### Гиподинамия

снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма.

*Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни.*

# Человек и его здоровье

В начало ► Мои курсы ► Учебные курсы ► Человек и его здоровье ► Занятие II ► тест Здоровье человека ► Просмотр

## Навигация по тесту

1 2 3 4 5 6

Закончить попытку...

[Начать новый просмотр](#)

## Навигация

В начало

■ Моя домашняя страница

► Страницы сайта

► Мой профиль

▼ Текущий курс

▼ Человек и его здоровье

► Участники

► Значки

► Общее

► Занятие I

▼ Занятие II

📄 Здоровье человека

📄 тест Здоровье человека

📄 Практическая работа "Самооценка здоровья". Работа 1.

📄 Практическая работа "Самооценка здоровья". Работа 2.

📄 Практическая работа "Самооценка здоровья" Работа 3

📄 Здоровый образ жизни

📄 Правила здорового образа

### Вопрос 1

Пока нет ответа

Балл: 1,00

🚩 Отметить вопрос

⚙ Редактировать вопрос

Установите соответствие между фактором и воздействием, которое он оказывает на организм (укрепляющее/ухудшающее)

Низкий уровень мотивации, направленный на сохранение и укрепление здоровья

Оседлый (не миграционный) образ жизни

Знание основ валеологии

Своевременная медицинская помощь

Повышенная учебная нагрузка, не соответствующая возрастным особенностям

Отсутствие культуры здоровья и здорового образа жизни

[Далее](#)

# Исследование организма по антропометрическим показателям

В начало ▶ Мои курсы ▶ Учебные курсы ▶ Человек и его здоровье ▶ Занятие III ▶ Исследование организма по антропометрическим показ...

## Навигация

В начало

■ Моя домашняя страница

▶ Страницы сайта

▶ Мой профиль

▼ Текущий курс

▼ Человек и его здоровье

▶ Участники

▶ Значки

▶ Общее

▶ Занятие I

▶ Занятие II

▼ Занятие III

📁 Организм как единое целое

📁 Методы исследования организма человека

📁 Исследование организма по антропометрическим показателям

📁 Опорно-двигательная система

▶ Занятие IV

▶ Занятие V

▶ Занятие VI

▶ Занятие VII

▶ Занятие VIII

▶ Мои курсы

## Настройки

▼ Управление заданием

■ Редактировать настройки

■ Локально назначенные роли

## Исследование организма по антропометрическим показателям

### 1. Измерение роста с помощью ростомера (или сантиметровой ленты)

**Алгоритм действий.** Для определения роста с помощью ростомера необходимо встать на его платформу, касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами, межлопаточной областью и затылком. Определите свой рост.

Для определения роста с помощью сантиметровой ленты - займите положение тела у стены, как указано в случае с ростомером, отметьте ваш рост (поставьте отметку на стене). Отмерьте сантиметровой лентой расстояние от пола до указанной точки - это и есть ваш рост.

### 2. Измерение массы тела с помощью медицинских весов

**Алгоритм действий:** Для определения веса тела необходимо встать на весы, занять ровное положение и определить вес тела по полученным показателям

Среднюю массу тела можно рассчитать по формуле:  $M = 10 + 2B$ , где

M - масса тела, (в кг),

B - возраст (в годах).

Сравните полученные теоретические данные со своими измерениями.

### Резюме оценивания

|           |    |
|-----------|----|
| Участники | 13 |
|-----------|----|

Просмотр/оценка всех ответов

### Состояние ответа

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Состояние ответа на задание | Ответ на задание должен быть представлен вне сайта |
| Состояние оценивания        | Не оценено   |

## Меню лекции

Организм человека  
Структурные уровни организации в организме человека  
Нервная и гуморальная регуляция  
Понятие о внутренней среде организма.  
Гомеостаз

## Навигация

В начало

- Моя домашняя страница
- ▶ Страницы сайта
- ▶ Мой профиль
- ▼ Текущий курс
  - ▼ Человек и его здоровье
    - ▶ Участники
    - ▶ Значки
    - ▶ Общее
    - ▶ Занятие I
    - ▶ Занятие II
    - ▼ Занятие III
      - 📄 **Организм как единое целое**
      - 📄 Методы исследования организма человека
      - 📄 Исследование организма по антропометрическим показ...
      - 📄 Опорно-двигательная система

## Организм как единое целое ?

[Просмотр](#) [Редактировать](#) [Отчеты](#) [Оценить эссе](#)

Текущий балл отображается только для студента. Зайдите под именем какого-нибудь студента, чтобы протестировать текущий балл.

### Организм человека

**Организм** – биологическая единица (особь, индивидуум), имеющая характерные анатомические и физиологические признаки, подверженная экологическим воздействиям. Может состоять из единственной клетки – *одноклеточный организм*, из множества одинаковых клеток – *колониальный организм*, или из различных по функциям клеток – *многоклеточный организм*.

**Характерные черты живого организма** (также свойственные человеческому организму):

- дискретность – любой организм состоит из отдельных частей (клетки, ткани, органы), которые функционируют как единое целое;
- рост – увеличение в размерах;
- развитие – любой организм в течение своей жизни проходит через определенные этапы, закономерно сменяющие друг друга;
- подвижность;
- раздражимость – способность организма воспринимать раздражение из внешней и внутренней среды;
- обмен веществ и энергии – совокупность процессов поступления, преобразования и удаления веществ и энергии, происходящих в живых организмах;
- саморегуляция – поддержание гомеостаза любой системы (клетка, орган, организм), регуляция процессов;
- способность к самовоспроизведению;
- наследственность – способность организма передавать свои признаки потомству;
- изменчивость – приобретение организмом новых признаков и свойств;
- приспособленность к условиям среды.

**Организм человека** – это сложная целостная саморегулирующаяся и самовозобновляющаяся система, состоящая из огромного количества клеток.

Организм человека состоит из различных частей, но функционирует как единое целое. **Основной структурной единицей** человеческого организма, согласно клеточной теории, является **клетка**. Клетки объединяются в ткани, из которых состоят органы. Органы образуют системы органов, формирующие целостный организм.

[Далее](#)

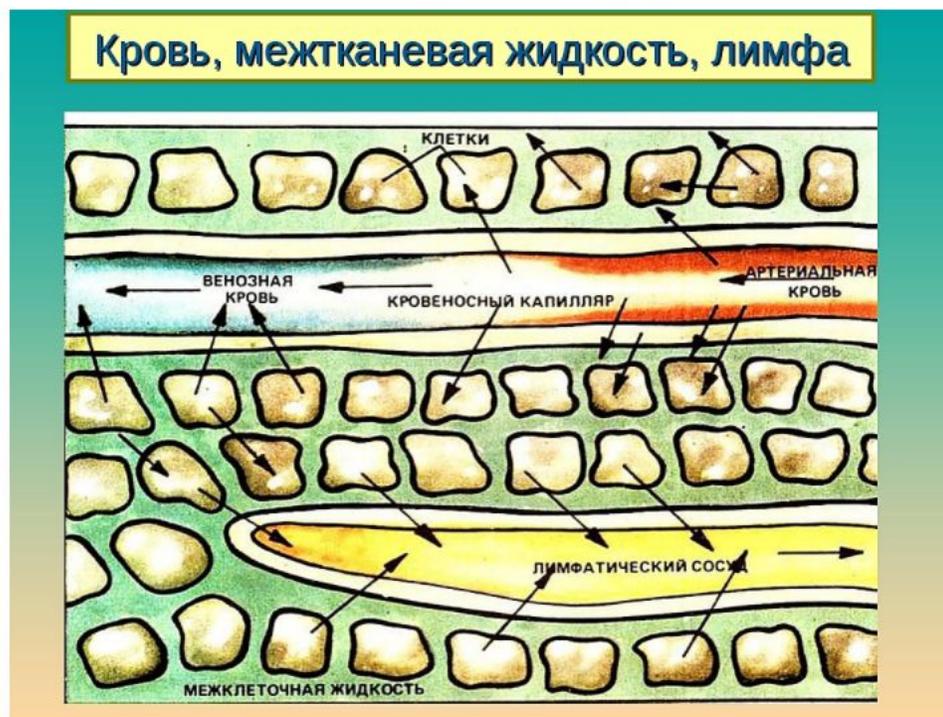
Вы не увидите индикатор выполнения, потому что можете редактировать эту лекцию.

Текущий балл отображается только для студента. Зайдите под именем какого-нибудь студента, чтобы протестировать текущий балл.

### Понятие о внутренней среде организма. Гомеостаз

Внутренняя среда организма образована *кровью, лимфой и тканевой жидкостью*.

#### Взаимосвязь компонентов, составляющих внутреннюю среду организма



Обмен веществ между клетками, лимфой и кровью осуществляется через тканевую жидкость, которая образуется из плазмы крови. Внутренняя среда организма обеспечивает гуморальную связь между органами. Она относительно постоянна. Постоянство внутренней среды организма называется – **гомеостазом**.

**Гомеостаз** – поддержание постоянства внутренней среды организма, которое необходимо для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в любых условиях. Изменение условий существования приводит к изменению функционирования и адаптации, т.е. приспособления к изменившимся условиям. Различают *срочные* (реализуется сразу же на основе уже имеющихся адаптивных реакций) и *долговременные* (формируется при длительном и систематичном воздействии внешних факторов, в основе лежат биохимические процессы) адаптации.

Методы лекции  
Организм человека  
Структурные уровни организации в организме человека  
Нервная и гуморальная регуляция  
Понятие о внутренней среде организма.  
Гомеостаз

#### Навигация

В начало

Моя домашняя страница

Страницы сайта

Мой профиль

Текущий курс

Человек и его здоровье

Участники

Значки

Общее

Занятие I

Занятие II

Занятие III

Организм как единое целое

Методы исследования организма человека

Исследование организма по антропометрическим показ...

Опорно-двигательная система

Занятие IV

Занятие V

Занятие VI

Занятие VII

Занятие VIII

Мои курсы

Чтобы выйти из полноэкранного режима, нажмите F11

Аниме-сериал «Атака титанов» онлайн на Кинопоиске | Культовый аниме-сериал по постапокалиптической манге. Смотрите на Кинопоиске! | Реклама | 16+



62. Социальная и природная среда человека.mp4

Сохранить на Яндекс.Диск

Скачать

# Человек и его здоровье

В начало ▶ Мои курсы ▶ Учебные курсы ▶ Человек и его здоровье ▶ Занятие II ▶ Здоровый образ жизни

## Оглавление

### 1 Здоровый образ жизни



#### 2 Укрепляющие факторы здоровья



##### 2.1 Аутотренинг. Закаливание.

Двигательная активность



#### 3 Факторы риска здоровья



##### 3.1 Стресс. Гиподинамия.

Переутомление. Переохлаждение

и перегрев



#### 4 Вредные и полезные привычки



## Навигация



В начало

■ Моя домашняя страница

▶ Страницы сайта

▶ Мой профиль

▼ Текущий курс

▼ Человек и его  
здоровье

▶ Участники

▶ Значки

▶ Общее

▶ Занятие I

▼ Занятие II

📄 Здоровье  
человека

📄 тест Здоровье  
человека

📄 Практическая  
работа  
"Самооценка  
здоровья".  
Работа 1.

📄 Практическая  
работа  
"Самооценка  
здоровья"

## 1 Здоровый образ жизни

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в тоже время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять здоровье до глубокой старости.



# **Благодарю за внимание!**



**Государственное образовательное учреждение дополнительного образования  
Ярославской области  
«Ярославский региональный инновационно-образовательный центр «Новая школа»**  
Адрес: 150040, Россия, Ярославская область,  
г. Ярославль, ул. Некрасова, д. 58

[http://www.newschool.yar.  
ru](http://www.newschool.yar.ru)