

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»,
с.Саволенка Юхновского района Калужской области

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол №1от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 94

От «31» августа 2023 Г.

Директор школы С. А. Кустарева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Социально-гуманитарной направленности
«Как важно быть здоровым»

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 уч.г.

Уровень программы: базовый

Особенности программы: долгосрочная

Автор – составитель программы:

Зубенко Анна Леонидовна

Учитель химии и биологии

с.Саволенка, 2023

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Изменение экологической, экономической ситуации в стране за последние годы привело к ухудшению состояния здоровья детей. По данным РАМН лишь 36,5% детей рождаются сейчас здоровыми. У большинства детей, поступающих в школу, нарушены функции:

- центральной нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- органов дыхания и кровообращения;
- обмена веществ и др.

Многолетние исследования состояния здоровья школьников, к сожалению, позволяют сделать вывод о том, что положительной динамики в состоянии их здоровья не наблюдается. Девяносто пять процентов школьников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Эти нарушения будут мешать полноценной учебе ребенка.

Современные научные исследования, в том числе материалы ВОЗ, убедительно показывают большую роль самого человека, его образа жизни в формировании и поддержании уровня индивидуального здоровья.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Направленность программы: социально-гуманитарная

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная
- по уровню сложности – базовая

Язык реализации программы: русский

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 27.07.22 № 629) (далее - Порядок Приказа Минпросвещения № 629);

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Актуальность программы.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Данная программа позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его. Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Педагогическая целесообразность Ценностные ориентиры современного общества смещены в сторону материальных ценностей. Поэтому особенно важно остановиться именно на ценностном отношении ребенка к самому себе, к своему здоровью в частности.

Педагогическая целесообразность программы ориентирована на формирование ценностных ориентаций ребенка через его личностный рост.

Состав группы, особенности набора: постоянный, подготовка к ОГЭ

Объем программы: 34 часа - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Сроки освоения программ: продолжительность программы- 9 месяцев.

Режим занятий: 32 часа - общее количество часов в год; 1 час – количество занятий в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 45 минут.

Формы обучения: - очная. Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

Форма организации образовательной деятельности групповая

Формы проведения занятий: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, тренировочные, флеш-мобы, челленджи, акции, он-лайн марафоны, квесты и др.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи программы:

1. Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
2. Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

Обучающие задачи:

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества.

Развивающие задачи:

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства через формирование модели игровой деятельности;
- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье.

Оздоровительные задачи:

- улучшение показателей физического развития;
- снижение пропусков занятий по заболеваемости;
- улучшение общего самочувствия.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. «Введение»			
1.	Цели и задачи курса. Здоровье человека как основная ценность.	45 мин	15 мин	30 мин
2.	Здоровый образ жизни, его составляющие.	45 мин	15 мин	30 мин
3.	Методы проведения исследований по состоянию здоровья школьников.	45 мин	15 мин	30 мин
4	Стратегия понимания здорового образа жизни в подростковой среде. Пропаганда ЗОЖ	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 2. «Работоспособность школьника»			
5.	Организация быта. Гигиена и экология жилища.	45 мин	15 мин	30 мин
6.	Ежедневный уход за своим телом.	45 мин	15 мин	30 мин
7.	Правила гигиены	45 мин	15 мин	30 мин
8.	Физическая культура в режиме ЗОЖ. Спорт и физические нагрузки	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 3. «Причины нарушения здоровья»			
9.	Окружающая среда и здоровье человека.	45 мин	15 мин	30 мин
10.	Здоровье и радиация.	45 мин	15 мин	30 мин
11.	Действие табачного дыма на организм.	45 мин	15 мин	30 мин
12.	Влияние алкоголя на организм.	45 мин	15 мин	30 мин
13.	Профилактика сезонных заболеваний	45 мин	15 мин	30 мин
14.	Прививки. Польза и вред.	45 мин	15 мин	30 мин

15.	Наркотики, зависимость и последствия.			
16.	История открытия вируса.	45 мин	15 мин	30 мин
17.	Вирусные заболевания человека.	45 мин	15 мин	30 мин
18.	Неправильное питание - результат болезней.	45 мин	15 мин	30 мин
19.	Компьютер и здоровье человека.	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 4. «Сохранение здоровья»			
20.	Закаливание организма.	45 мин	15 мин	30 мин
21.	Культура питания.	45 мин	15 мин	30 мин
22.	Правильно ли ты питаешься.	45 мин	15 мин	30 мин
23.	Витамины - круглый год.	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 5. «Самопознание и саморегуляция»			
24.	Наедине с собой или кто я? Типы темперамента.	45 мин	15 мин	30 мин
25.	Моё настроение.	45 мин	15 мин	30 мин
26.	Обучение и здоровье.	45 мин	15 мин	30 мин
	Раздел 6. «Профилактика разных видов заболеваний и оказание первой медицинской помощи»	45 мин	15 мин	30 мин
27.	Простудные заболевания (ГРИПП, ОРВИ и др.) и их профилактика	45 мин	15 мин	30 мин
28.	Туберкулез. Профилактика борьбы с туберкулезом	45 мин	15 мин	30 мин
29.	Профилактика клещевого энцефалита	45 мин	15 мин	30 мин
30.	Организация труда и профилактика травматизма	45 мин	15 мин	30 мин
31.	Первая помощь при кровотечениях и переломах	45 мин	15 мин	30 мин
32.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Первая помощь при ожогах.	45 мин	15 мин	30 мин

Раздел 7. «Режим дня»				
33.	Режим дня и работоспособность школьника.	45 мин	15 мин	30 мин
34.	Методики составления режима дня.	45 мин	15 мин	30 мин

Содержание учебного плана

1 раздел. Введение (4 ч.)

Тема 1.1. Цели и задачи курса. Здоровье человека как основная ценность.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 1.2. Здоровый образ жизни, его составляющие.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 1.3. Методы проведения исследований по состоянию здоровья школьников.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 1.4. Стратегия понимания здорового образа жизни в подростковой среде. Пропаганда ЗОЖ.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

2 раздел. Работоспособность школьника (4 ч.)

Тема 2.1. Организация быта. Гигиена и экология жилища.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 2.2. Ежедневный уход за своим телом.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 2.3. Правила гигиены

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 2.4. Физическая культура в режиме ЗОЖ. Спорт и физические нагрузки.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

3 раздел. Причины нарушения здоровья (11 ч.)

Тема 3.1. Окружающая среда и здоровье человека.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.2. Здоровье и радиация.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.3. Действие табачного дыма на организм.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.4. Влияние алкоголя на организм.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.5. Профилактика сезонных заболеваний

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.6. Прививки. Польза и вред.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.7. Наркотики, зависимость и последствия.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.8 История открытия вируса.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.9. Вирусные заболевания человека.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.10. Неправильное питание - результат болезней.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 3.11. Компьютер и здоровье человека.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

4 раздел. Сохранение здоровья. (4 ч.)

Тема 4.1. Закаливание организма.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 4.2. Культура питания.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 4.3. Правильно ли ты питаешься.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 4.4. Витамины - круглый год.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

5 раздел. Самопознание и саморегуляция. (3 ч.)

Тема 5.1. Наедине с собой или кто я? Типы темперамента.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 5.2. Моё настроение.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 5.3 Обучение и здоровье.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

6 раздел. Профилактика разных видов заболеваний и оказание первой медицинской помощи. (6 ч.)

Тема 6.1. Простудные заболевания (ГРИПП, ОРВИ и др.) и их профилактика

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 6.2. Туберкулез. Профилактика борьбы с туберкулезом

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 6.3. Профилактика клещевого энцефалита

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 6.4. Организация труда и профилактика травматизма

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 6.5. Первая помощь при кровотечениях и переломах

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 6.6. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Первая помощь при ожогах.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

7 раздел. «Режим дня»

Тема 7.1. Режим дня и работоспособность школьника.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

Тема 7.2. Методики составления режима дня.

Теория: 15 мин

Практика: 45 мин

1.4 Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

Учащиеся должны знать:

- причины, нарушающие здоровье;
- факторы, способствующие сохранению здоровья;
- биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- сравнивать, анализировать и делать выводы;
- участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения;
- выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни;
- выполнять исследовательскую работу.
- оказывать первую помощь в различных видах ситуаций.

РАЗДЕЛ № 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
		Раздел 1. «Введение»		
1	06.09.2023	Цели и задачи курса. Здоровье человека как основная ценность.	1	очная
2	13.09.2023	Здоровый образ жизни, его составляющие.	1	очная
3	20.09.2023	Методы проведения исследований по состоянию здоровья школьников.	1	очная
4	27.09.2023	Стратегия понимания здорового образа жизни в подростковой среде. Пропаганда ЗОЖ	1	очная
		Раздел 2. «Работоспособность школьника»		
5	04.10.2023	Организация быта. Гигиена и экология жилища.	1	очная
6	11.10.2023	Ежедневный уход за своим телом.	1	очная
7	18.10.2023	Правила гигиены	1	очная
8	25.10.2023	Физическая культура в режиме ЗОЖ. Спорт и физические нагрузки	1	очная
		Раздел 3. «Причины нарушения здоровья»		
9	01.11.2023	Окружающая среда и здоровье человека.	1	очная
10	08.11.2023	Здоровье и радиация.	1	очная
11	15.11.2023	Действие табачного дыма на организм.	1	очная
12	22.11.2023	Влияние алкоголя на организм.	1	очная
13	29.11.2023	Профилактика сезонных заболеваний	1	очная
14	06.12.2023	Прививки. Польза и вред.	1	очная
15	13.12.2023	Наркотики, зависимость и последствия.	1	очная
16	20.12.2023	История открытия вируса.	1	очная
17	27.12.2023	Вирусные заболевания человека.	1	очная
18	10.01.2024	Неправильное питание - результат болезней.	1	очная
19	17.01.2024	Компьютер и здоровье человека.	1	очная
		Раздел 4. «Сохранение здоровья»		

20	24.01.2024	Закаливание организма.	1	очная
21	31.01.2024	Культура питания.	1	очная
22	07.02.2024	Правильно ли ты питаешься.	1	очная
23	14.02.2024	Витамины - круглый год.	1	очная
		Раздел 5. «Самопознание и саморегуляция»		
24	21.02.2024	Наедине с собой или кто я? Типы темперамента.	1	очная
25	28.02.2024	Моё настроение.	1	очная
26	06.03.2024	Обучение и здоровье.	1	очная
		Раздел 6. «Профилактика разных видов заболеваний и оказание первой медицинской помощи»		
27	13.03.2024 20.03.2024	Простудные заболевания (ГРИПП, ОРВИ и др.) и их профилактика	2	очная
28	03.04.2024	Туберкулез. Профилактика борьбы с туберкулезом	1	очная
29	10.04.2024	Профилактика клещевого энцефалита	1	очная
30	17.04.2024	Организация труда и профилактика травматизма	1	очная
31	24.04.2024	Первая помощь при кровотечениях и переломах	1	очная
32	08.05.2024	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Первая помощь при ожогах.	1	очная
		Раздел 7. «Режим дня»		
33	15.05.2024	Режим дня и работоспособность школьника.	1	очная
34	22.05.2024	Методики составления режима дня.	1	очная

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития учащихся данного возраста.

2. Дидактический материал: литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии), аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.

Техническое оснащение занятий

1. Компьютер
2. Интерактивная доска
3. Цифровая лаборатория

2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие. Самостоятельная работа.
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Выставка, конкурс, концерт, фестиваль, праздник, соревнование, творческая работа, опрос, фестиваль, открытое занятие, взаимозачет, игра- испытание, переводные и итоговые занятия, эссе, коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, отзыв, самоанализ, контрольное занятие, зачет, олимпиада, самостоятельная работа, защита рефератов, презентация творческих работ, демонстрация моделей, тестирование, анкетирование и др.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Методические материалы

- Плакаты;
- Графики;
- Справочники;
- Рефераты;
- Памятки;
- Инструкции;

- Картоотеки;
- Сценарии;
- Дидактические пособия;
- Картоотеки

Список литературы

1. Артюхова Ю. А. «Как закалявать свой организм». Минск «Харвест» 2009
2. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2010
3. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2009
4. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2009
5. Донецкая Э. Г., Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2009
6. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008
7. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия», 2008
8. Копыт Н. Я., Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина», 2009
9. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2008
10. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2008
11. Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2010
12. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2009
12. Ягодинский В.Н. «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 2008
13. Ресурсы Интернет.

ТЕСТ № 1

для проверки результатов освоения детьми дополнительной образовательной программы «Как важно быть здоровым»:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

*а) Завтрак - 8:00
Обед - 13:00
Полдник – 16:00
Ужин – 18:00*

*б) Завтрак - 9:00
Обед - 15:00
Полдник – 18:00
Ужин – 21:00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.

Оля – зубы чистят утром и вечером.

Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.

Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.

Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Обработать ранку йодом

Обработать кожу вокруг ранки йодом.

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

*Иметь любимую работу
Быть самостоятельным
Жить в счастливой семье.*

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.

*Регулярно заниматься спортом
Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать
Знания о том, как заботиться о здоровье
Соблюдение режима труда и отдыха
Хорошие природные условия
Возможность лечиться у хорошего врача
Выполнение правил ЗОЖ*

9. Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:

«1» - ежедневно
«2» - несколько раз в неделю
«3» - очень редко
«4» - никогда
*Утренняя зарядка, пробежка _____
Прогулки на свежем воздухе _____
Завтрак _____
Сон не мене 8 часов _____
Обед _____
Занятия спортом _____
Ужин _____
Душ, ванна _____*

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся ?

«1» - проводятся интересно
«2» - проводятся неинтересно
«3» - проводятся очень редко
«4» - не проводятся
*Уроки здоровья _____
Спортивные соревнования _____
Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье _____
Викторины, конкурсы, игры _____
Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье _____
Праздники на тему здоровья _____*

Обработка результатов теста

№ вопроса	Вариант ответа	Балл	Суммарный балл	интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		<u>6-8 баллов</u> – достаточная осведомлённость <u>4 балла</u> – недостаточная осведомлённость <u>0-2 балла</u> – незнание правил пользования средствами личной гигиены
	Зубная щётка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
Осведомлённость о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		<u>4 балла</u> – ребёнок осведомлён о правилах организации режима питания <u>0 баллов</u> - не осведомлён
	Второе расписание	0		
Осведомлённость о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		<u>16-18 баллов</u> – высокий уровень осведомлённости <u>12-14 баллов</u> – удовлетворительный уровень <u>0-10 баллов</u> – недостаточный уровень
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		
	Перед посещением туалета	0		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	После игры в баскетбол, После то, как заправил постель,	2		
	После того как поиграл с собакой.	0		
5	Перед едой	2		
	Каждый день	4		
	Два – три раза в день	2		
	Один раз в неделю	0		
Осведомлённость о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот	0		<u>4-6 баллов</u> – ребёнок осведомлён о правилах оказания первой помощи <u>0 баллов</u> - не осведомлён
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Обработать ранку йодом	4		
	Обработать кожу вокруг ранки йодом.	6		
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег	0		<u>6-7 баллов</u> – высокая личностная значимость здоровья <u>4-5 балла</u> – недостаточная <u>1-3 балла</u> - низкая
	Иметь интересных друзей	0		
	Много знать и уметь	1		
	Быть красивым и привлекательным	1		
	Быть здоровым	2		
	Иметь любимую работу	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Жить в счастливой семье	2		

Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярно заниматься спортом	2		10 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья 4 балла - недостаточное понимание 0-2 балла - отсутствие понимания
	Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать	0		
	Знания о том, как заботиться о здоровье	2		
	Соблюдение режима труда и отдыха	2		
	Хорошие природные условия	2		
	Возможность лечиться у хорошего врача	0		
	Выполнение правил ЗОЖ	2		
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка	За каждый ответ		14-16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни 9-13 баллов – неполное соответствие 0-8 баллов - несоответствие
	Прогулки на свежем воздухе	«1» - 2 балла		
	Завтрак	«2» - 1 балл		
	Сон не мене 8 часов	«3» - 0 баллов		
	Обед			
	Занятия спортом			
	Ужин			
Душ, ванна				
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки здоровья	За каждый ответ		10-12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни 6-9 баллов – недостаточная значимость 0-5 баллов - низкая значимость
	Спортивные соревнования	«1» - 2 балла		
	Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье	«2» - 1 балл		
	Викторины, конкурсы, игры	«3» - 0 баллов		
	Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье			
Праздники на тему здоровья				
<p>Итого: 65-77 баллов – у ребёнка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни 46-64 балла – средний уровень знаний 21-45 баллов – низкий уровень знаний.</p>				

Тест №2

для проверки результатов освоения дополнительной образовательной программы
«Как важно быть здоровым»

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1. При выполнении каких занятий полезно давать отдых глазам?	Чтение	
	Рисование	
	Игра на планшете или компьютере	
	Просмотр телевизора	

	Игры на свежем воздухе	
2. Что нужно делать, чтобы не уставали глаза?	Перестая выполнять работу и играю	
	Выполняю упражнения для глаз	
	Выполняю рывки руками	
	Выполняю приседания	
3.Зачем нужно проводить физминутки?	Стать сильным	
	Отвлечься от телевизора, планшета	
	Повысить работоспособность	
	Отдохнуть	
	Улучшить кровообращение в теле	
	Не простудиться	
4.Отметь признаки правильной посадки за столом	Для укрепления осанки и зрения	
	Спину и голову держит прямо	
	Спина упирается в спинку стула в области поясницы	
	Грудь упирается в край стола	
	Одно плечо выше другого	
	Сидит на краешке стула	
5. Как проверить, правильно ли ты сидишь?	Ноги стоят на полу	
	<i>1. поставить руку локтем на стол/ парту:</i>	
	- кончики вытянутых пальцев должны	
	быть выше виска	
	- кончики вытянутых пальцев должны	
	касаться виска	
	- кончики вытянутых пальцев должны быть ниже виска	
	<i>2. между столом и грудью должны проходить:</i>	
- кулак		
- палец		
- ладонь		
- 2 кулака		

Обработка результатов:

(за каждый правильный ответ даётся 1 балл)

12-16 баллов – высокий уровень знаний о сохранении здоровья

8-11 баллов - удовлетворительный уровень знаний

0-7 баллов - неудовлетворительный уровень.