

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка
«Частная школа «Взмах»**

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
НОУ «Частная школа «Взмах»
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
НОУ «Частная школа «Взмах»
_____/Писарев В.Р./
Приказ № 2-д от 31 августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст учащихся: 6–11 лет

Срок реализации: 4 года (1-4 класс)

Разработчик:

Лапина Е.Е.
учитель начальных классов
НОУ «Частная школа «Взмах»

**Санкт-Петербург
2023 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Уставом НОУ «Частная школа «Взмах»;
- Положением об организации внеурочной деятельности обучающихся НОУ «Частная школа «Взмах».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Образовательная организация обязана создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательная организация призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельностные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных

факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; □ обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

представлений о:

- факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

воспитание:

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); □ упражнениям сохранения зрения.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
---------	-------------------------------	-----------------------------------

Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима **материально-техническая база:**

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь с одержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что

позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Особенности реализации программы курса внеурочной деятельности:

форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

формы проведения занятия	тематика
формы и виды деятельности	
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам»

	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет.
	Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»

участие в конкурсе «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»
----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подобная реализация программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Количество часов программы курса внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;
- **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- **1 класс «Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- **2 класс «Если хочешь быть здоров»:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- **3 класс «По дорожкам здоровья»:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- **4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы курса внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися

Программы курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- **Высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях. **Планируемые личностные достижения и знания учащихся к концу обучения:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; □ знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. □ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки; □ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе» (16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (праздник)

2 класс 4 часа

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (КВН)

3 класс – 4 часа

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?» Тема

2. Личная гигиена.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. «Остров здоровья» (игра)

4 класс- 4 часа

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье (1ч)

Тема 4. Как познать себя (За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. **1 класс – 5 часов**

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный. (викторина)

2 класс- 5 часов

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания. (викторина)

3 класс- 5 часов

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Тема 5. «Чудесный сундучок». КВН

4 класс- 5 часов

Тема 1. Питание - необходимое условие для жизни человека.

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Тема 5. «Богатырская силушка». КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. (Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека. Тема

2. Закаливание в домашних условиях.

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия Тема 3. День

здоровья «Хочу остаться здоровым» Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7.«Моё здоровье в моих руках» (викторина)

4 класс (7 часов)

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни» Тема 3.

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» Тема

4.«Береги зрение смолоду».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. (викторина)

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила Тема

3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

2 класс (6 часов)

Тема 1. Я и мои одноклассники Тема

2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление Тема

6. Умники и умницы .

3 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4.«Бесценный дар- зрение»

Тема5. Гигиена правильной осанки

Тема6.«Спасатели , вперёд!»

4 класс (6 часов)

Тема 1.«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро» Тема

4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни Тема 6. Делу

время, потехе час. (игра викторина)

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4.«Как сохранять и укреплять свое здоровье». (круглый стол)

2 класс (4 часа)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 .«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4.«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. (конкурс «Разговор о правильном питании»)

4 класс (4 часа)

Тема 1.Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься Тема

2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4.«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. (конкурс «Разговор о правильном питании»)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел?. (ролевая игра)

2 класс (4 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. (Научно – практическая конференция)

3 класс (4 часа)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика Тема

3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного. (Научно – практическая конференция)

4 класс (4 часа)

Тема 1 . Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 . Школа и моё настроение Тема 4 . В мире интересного. ((тест самопроверки.)

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. (тест самопроверки.)

2 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. (тест самопроверки.)

3 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. (тест самопроверки.)

4 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». (тест самопроверки.)

Тематическое планирование учебного материала

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов 1 класс	Количество часов 2 класс	Количество часов 3 класс	Количество часов 4 класс
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	4	4	4
2	Питание и здоровье	5	5	5	5
3	Моё здоровье в моих руках	7	7	7	7
4	Я в школе и дома	6	6	6	6
5	Чтоб забыть про докторов	4	4	4	4
6	Я и моё ближайшее окружение	3	4	4	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	4	4	4
	Итого:	33	34	34	34

Календарно-тематическое планирование.

1 год обучения (1 класс) «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Примечание
1	Дорога к доброму здоровью		
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке		
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		
6	Культура питания Приглашаем к чаю		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)		
8	Как и чем мы питаемся		
9	Красный, жёлтый, зелёный		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим		
11	Полезные и вредные продукты.		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»		
14	Как обезопасить свою жизнь		
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»		
16	В здоровом теле здоровый дух		
17	Мой внешний вид –залог здоровья		
18	Зрение – это сила		
19	Осанка – это красиво		
20	Весёлые переменки		
21	Здоровье и домашние задания		

22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.		
23	“Хочу остаться здоровым”.		
24	Вкусные и полезные вкусности		
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		
28	Вредные и полезные привычки		
29	“Я б в спасатели пошел”		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)		
31	Первая доврачебная помощь		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»		
33	Чему мы научились за год.		

2 год обучения (2 класс) «Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Примечание
1	Что мы знаем о ЗОЖ		
2	По стране Здоровейке		
3	В гостях у Мойдодыра		
4	Я хозяин своего здоровья		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		
6	Культура питания. Этикет.		
7	Спектакль «Я выбираю кашу»		
8	«Что даёт нам море»		
9	Светофор здорового питания		
10	Сон и его значение для здоровья человека		

11	Закаливание в домашних условиях		
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»		
13	Иммунитет		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья		
17	Я и мои одноклассники		
18	Почему устают глаза?		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз		
20	Шалости и травмы		
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		
22	Умники и умницы		
23	С. Преображенский «Огородники»		
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)		
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		
27	Мир эмоций и чувств.		
28	Вредные привычки		
29	«Веснянка»		
30	В мире интересного		
31	Я и опасность.		
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»		
33	Первая помощь при отравлении		
34	Наши успехи и достижения		

3 год обучения (3 класс) «По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Примечание
1	«Здоровый образ жизни, что это?»		
2	Личная гигиена		
3	В гостях у Мойдодыра		
4	«Остров здоровья»		
5	Игра «Смак»		
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		
7	Вредные микробы		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
9	«Чудесный сундучок»		
10	Труд и здоровье		
11	Наш мозг и его волшебные действия		
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		
16	«Моё здоровье в моих руках»		
17	Мой внешний вид - залог здоровья		
18	«Доброречие»		
19	Спектакль С. Преображенский «Капризка»		
20	«Бесценный дар - зрение».		
21	Гигиена правильной осанки		
22	«Спасатели, вперёд!»		
23	Шарль Перро «Красная шапочка»		
24	Движение это жизнь		
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»		

26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности		
27	Мир моих увлечений		
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		
30	В мире интересного.		
31	Я и опасность.		
32	Лесная аптека на службе человека		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		
34	Чему мы научились и чего достигли		

4 год обучения (4 класс) «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	Примечание
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»		
2	Правила личной гигиены		
3	Физическая активность и здоровье		
4	Как познать себя		
5	Питание необходимое условие для жизни человека		
6	Здоровая пища для всей семьи		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		
9	«Богатырская силушка»		
10	Домашняя аптечка		
11	«Мы за здоровый образ жизни»		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		
13	«Береги зрение с молодую».		
14	Как избежать искривления позвоночника		

15	Отдых для здоровья		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?		
21	Мода и школьные будни		
22	Делу время , потехе час.		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.		
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		
27	Размышление о жизненном опыте		
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Школа и моё настроение		
30	В мире интересного.		
31	Я и опасность.		
32	Игра «Мой горизонт»		
33	Гордо реет флаг здоровья		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		

Список литературы:

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012
2. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
4. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий //Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
11. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
16. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал 1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. **Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
 - а) Три раза в день.
 - б) Два раза.
 - в) Один раз.
2. **Всегда ли Вы завтракаете?**
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
3. **Из чего состоит Ваш завтрак?**

- а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай.
 - в) Чай.
- 4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
- а) Никогда.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Три раза и более.
- 5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
- а) Три раза в день.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Два-три раза в неделю.
- 6. Как часто Вы едите жареную пищу?**
- а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 7. Как часто Вы едите выпечку?**
- а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
- 8. Что Вы намазываете на хлеб?**
- а) Маргарин.
 - б) Масло с маргарином.
 - в) Только масло.
- 9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
- а) Три-четыре раза.
 - б) Один-два раза.
 - в) Один раз и реже.
- 10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**
- а) Менее трёх раз в неделю.
 - б) От 3 до 6 раз в неделю.
 - в) За каждой едой.
- 11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**
- а) Одну-две.
 - б) От трёх до пяти.
 - в) Шесть и более.
- 12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**
- а) убрать весь жир;
 - б) убрать часть жира;
 - в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье» 1.

Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 балл -1 правильный ответ)

8-9 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности.

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день. **3.**

Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4.Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много. **5.Регулярно**

ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты. **7.Принимаете ли**

Вы постоянно какие-то лекарства? а) Нет.

- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день. **8.Страдаете ли Вы от**

какого-то хронического заболевания? а) Нет.

- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической ра боты, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством. **10.Как**

Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема. **11.Есть ли что-то, что постоянно**

раздражает Вас в школе или дома? а) Нет.

- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да. **12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество. в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков. От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здорово ведь!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай. **2. Проснувшись**

утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом. **3. Ваш**

завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь;

6.Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;

д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.

в) Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.

в) Домашним делам.

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11.Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

13.Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14.За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км. **15.Как**

Вы проводите летние каникулы?

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16.Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы; более

400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.