Министерство образования и науки Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» г.Назарово Красноярского края

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1от 29 августа 2016 г.
Медведева С.В. _____

«Утверждаю»
Приказ № 39 от 31 августа 2016 г.
Директор МБОУ «СОШ № 2»
Гавриленко В.А._____

Программа внеурочной деятельности

по направлению «спортивно-оздоровительному»

кружок «Растем здоровыми и сильными»

для 3 «В» класса

на 2016 -2017 учебный год

Разработчик программы:
учитель начальных классов
Кураленко Ольга Юрьевна
Педагогический стаж: 35 лет
Квалификационная категория: первая

Содержание программы

1. Пояснительная записка
- Общая характеристика кружка
- Описание места кружка в учебном плане
- Описание ценностных ориентиров содержания кружка
2. Содержание кружка
3. Личностные и метапредметные результаты освоения кружка
4. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» для 3 класса составлена на основе Основной Образовательной Программы Начального Общего Образования МБОУ «СОШ№ 2», с учетом особенностей УМК Образовательная система «Школа 2100».

Разработана на основе авторской программы Н.Я.Дмитриевой, К.А.Семёновой «Растём здоровыми и сильными» (Программы внеурочной деятельности. Система Л.В.Занкова - Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Федоров», 2012 г.)

Обоснование выбора авторской программы для разработки рабочей программы заключается в следующем: здоровье – важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше.

Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современно жизни.

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию. В предлагаемой программе курса «Растем здоровыми и сильными» сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КРУЖКА

Кружок «Растём здоровыми и сильными» (направление – спортивно-оздоровительное) реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и является продолжением учебного предмета « Окружающий мир» и «Физическая культура».

Цели:

- формирование первоначального представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни
- расширение рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

Задачи:

- Формировать представления об основных факторах и «законах" здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- Подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- Воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- Формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КРУЖКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с федеральным базисным учебным планом на проведение кружка в 3 классе отводится 34 часа в год. Один час в неделю.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного художественно-эстетического, эколого-технологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства, отражение в художественных произведениях, предметах декоративно-прикладного искусства.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности – любви.

2. СОДЕРЖАНИЕ КРУЖКА

Природа, как твое здоровье? Что такое экология. Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.
Мой любимый школьный двор. Экскурсия на пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).
Наша среда обитания. Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населённого пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.
В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут. Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, посёлка и т.д.)
Школа светофорных наук. Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижёр» уличного движения. Правила перехода перекрёстка. Нерегулируемый перекрёсток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.
Я пешеход и пассажир. Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.
Если стихия разбушевалась. Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.
Мой дом – моя крепость. Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши своенравные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если… (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов экстренных оперативных служб.
Перед экраном телевизора. Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

Компьютер – не игрушка. Компьютер – великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания базы данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет.
Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости.
Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.
Наши домашние любимцы. Животные в доме – это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут стать животные.
Растения и человек. Комнатные растения. Значения растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.
Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением.
Редкие и охраняемые растения вокруг нас.
Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!
Осторожно: ядовитые растения. Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.
Каким воздухом мы дышим. Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.
Погода, климат и здоровье человека. Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание метеорологической мини-площадки; ведение журнала наблюдений).
Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.
Что будет, если мы не будем беречь природу? Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.
Подготовка к походу. Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и аптечка; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.
Спортивные эстафеты. Участие в спортивных эстафетах. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные универсальные учебные действия
У обучающегося будут сформированы:
- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:
- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им,выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений
- адекватно использовать коммуникативные , прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:
- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

№	Дата	Тема урока	Виды контроля	Вид деятельности уч - ся	Рубрикатор
1		Природа, как твоё здоровье?	Текущий. Викторина	Извлекает (по заданию учителя) необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний (словари, энциклопедии, справочники) об экосистемах и природных сообществах и обсуждать полученные сведения	Смирнова Т.В. Живые картинки (гл. 1); детские энциклопедии; детские журналы экологической тематики. Беседа «Что такое экология»
2		Экскурсия на пришкольной территории.	Текущий.	Наблюдает и делает заключение о школьном дворе	
3		Что мы можем сделать для нашего двора? (Субботник)	Текущий.	Принимает активное участие в уборке школьного двора	Уборка школьного двора
4		Мой любимый школьный двор Оценка экологического состояния пришкольного участка.	Круглый стол «Позаботимся о природе сами»	Высказывает свое мнение, прислушивается к мнению других	детские журналы экологической тематики
5		Наша среда обитания	Текущий	Принимает активное участие в обсуждении по теме	Компьютерная презентация. Обсуждение темы «Город, село как среда обитания»
6		В городских джунглях	Текущий.	Принимает активное участие в обсуждении по теме	Экскурсия, обсуждение
7		Школа светофорных наук. Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения».	Текущий.	Принимает активное участие в обсуждении по теме	
8		Школа светофорных наук. Урок-конференция	Текущий.	Принимает активное участие в обсуждении по теме	
9		Я пешеход и пассажир Экскурсия.	Текущий. Конкурс рисунков	Принимает активное участие в обсуждении по теме.	
10		Если стихия разбушевалась. Правила поведения в экстремальной ситуации.	Текущий. Беседа «Если стихия разбушевалась»	Вспоминает, что такое природные катаклизмы. Принимает активное участие в обсуждении по теме	Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий:

11		Если стихия разбушевалась. Способы передачи информации на расстоянии.	Текущий.	Извлекает (по заданию учителя) необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний (словари, энциклопедии, справочники)	Доклады детей «Если стихия разбушевалась»
12		Если стихия разбушевалась. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию	Игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	Извлекает (по заданию учителя) необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний (словари, энциклопедии, справочники)	
13		Мой дом – моя крепость	Текущий	Берет интервью у родителей, сообщает о полученных результатах опроса	Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий:
14		Перед экраном телевизора	Текущий	Рассказывает о своей любимой передаче	
15		Компьютер - не игрушка. Компьютер – великое изобретение человечества.	Текущий	Пользуется правилами поведения в кабинете информатики	
16		Компьютер - не игрушка. Разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером	Текущий	Принимает активное участие в разработке комплекса упражнений	Комплекс упражнений для тех, кто работает за компьютером
17		Наши домашние любимцы. Обсуждение «Наши домашние любимцы	Текущий	Перечисляет правила безопасного поведения при общении с дикими и домашними животными.	презентация
18		Наши домашние любимцы. Урок-конференция «Наши домашние любимцы»	Текущий	Рассказывает о своем домашнем любимце. Принимает активное участие в уроке-конференции	презентация
19		Наши домашние любимцы. Стенгазета «Наши домашние любимцы»	Текущий	Умеет работать в группе	Стенгазета «Наши домашние любимцы»
20		Растения и человек. Комнатные растения. Значения растений в вашем доме.	Текущий	Характеризует условия, необходимые для жизни растений. Рассказывает о роли растений в природе и жизни людей.	«О лекарствах в твоей тарелке» (с. 169-171); желательно использовать гербарии и прочие наглядные материалы
21		Растения и человек. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.	Текущий	Рассказывает о роли растений в природе и жизни людей.	
22		Растения и человек. Растения,	текущий	Рассказывает о роли растений в	

		которые мы едим.		природе и жизни людей.	
23		Осторожно: ядовитые растения	Текущий	Вспоминает виды ядовитых растений	Использование гербария, материалов журналов на данную тему
24		Каким воздухом мы дышим	Командная игра «Вопросы Морекузыча»	Находит и извлекать необходимую информацию	Урок 9 Смирнова Т.В. Живые картинки (с. 138-141)
25		Погода, климат и здоровье человека. Наблюдения за погодой	Лабораторная работа	Наблюдает за погодой и климатом своей местности	Использование детских журналов экологической тематики
26		Погода, климат и здоровье человека. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями.	Текущий	Находит и извлекает необходимую информацию	Исследовательские работы
27		Что будет, если мы не будем беречь природу? Круглый стол «SOS»	Текущий	Находит и извлекает необходимую информацию	Смирнова Т.В. Живые картинки (глава 8)
28		Подготовка к походу. Разработка маршрута. Список покупок.	Игра «Собираемся в поход».	Вспоминает правила поведения на природе	Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий:
29		Подготовка к походу. Правила безопасности в походе.	Текущий	Вспоминает правила поведения на природе	
30		Поход	Групповой выезд на природу.	Вспоминает правила поведения на природе	
31		Оформление стенгазеты «Путевой журнал»	Текущий	Умеет работать в группе	стенгазета «Путевой журнал»
32		Спортивная эстафета	Текущий	Участвует в спортивных эстафетах	Комплекс эстафеты
33		Спортивные игры	Текущий	Участвует в спортивных играх	
34		Подвижные игры	Текущий	Участвует в подвижных играх	Комплекс игр

5. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список литературы для учителя:

1. Мы - пешеходы, мы - пассажиры: учебно-методическое пособие для учителей начальной школы / автор-составитель М.Н. Плесовских. - Самара: Издательство «Учебная литература»; Ханты-Мансийск: Государственное образовательное учреждение «Институт повышения квалификации и развитиярегионального образования», 2006.

2. **Еремеева В.Д.** Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика _ Самара : Издательство «Учебная литература», 2005.

3. **Фишман И.С., Перелыгина Е.А.** Методические рекомендации по формированию ключевых компетентностей учащихсяначальной школы (с использованием рабочих тетрадей «Победители стихий» и «Символика класса»). – 2-е изд. - Самара:Издательство «Учебная литература» : Издательский дом Федоров, 2008.

для учащихся:

1. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классах. – Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2007 - 176 с.

2. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2005. – 144 с.

3. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003.

4. Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4 класс). - Самара: Издательство «Учебная литература» : Издательский дом «Федоров», 2011.

Познавательные журналы для детей младшего школьного возраста:

1. В мире растений: научно-популярный журнал / гл. ред. С. Швелидзе. - М.: Центр Медиа Проектов. URL: www.verfoltxpo.ru
2. ГЕОленок: познавательный журнал про все на свете / гл. ред. О. Мареева. - М.: ООО «Гунер + Яр Магазин». URL: www.geo.ru
3. Свирель: детский экологический журнал для чтения в кругу семьи и в школе для детей среднего школьного возраста / гл. ред. Г. Турчин. - М.: Редакция альманаха «Лазурь».
4. Филя: журнал для детей о природе / гл. ред. И. Антипенко. _ М.: Издательский дом «Веселые картинки».
5. Девчонки - мальчишки. Школа ремесел: познавательный журнал по декоративно-прикладному искусству / О. Кудина. - М.: ООО «Формат-М»

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

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, 6-1 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;
18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

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 бал -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

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. егулярно 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 работы, 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 здоровье!
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 бегаете 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.

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 тоже 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;
в)поесть не торопясь и немного отдохнуть.

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.

бДелаете 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	6	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.