

**Министерство просвещения Тульской области
Администрация МО «Чернский район»**

Рассмотрена
Руководитель ШМО
Ермакова Г.В.
Протокол №__1__от
«_31_»_08__2023 г.

Согласована
Зам. директора
_ЛюбомудроваС.Н.
«_31_»_08__2023 г.

Утверждена
директора школы
Иванова О.А.
Приказ «31» августа 2023
года
№__61__

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Если хочешь быть здоров»

(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 2-4 классов

Учитель Муратова Людмила Викторовна
Первой категории

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» разработана на основе нормативных документов: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Проект Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» 2015 г.) Устава МКОУ «Тургеневская СОШ»
Направленность программы- спортивно-оздоровительное

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать 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 образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Основная цель программы: сформировать основы здорового образа жизни, научить ребёнка заботиться о своём здоровье, принимать полезные для него решения.

Задачи программы:

- Формировать представление о том, что человек – часть живой природы, его здоровье и жизнь зависят от состояния окружающей среды.
- Дать представление об анатомии и физиологии человека, об его организме, системах и органах, их строении и функционировании.
- Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках.

- Учить детей предупреждать определённые заболевания и несчастные случаи.
- Отработать навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, научить детей оказывать первую доврачебную помощь себе и другим людям.

В основу обучения по программе положена концепция развития познавательного интереса Г.Т. Щукиной. Особое внимание уделяется следующим факторам познавательного интереса:

1. Интеллектуальные факторы – природная любознательность, интерес к знаниям, стремление к познанию нового.
2. Эмоционально-волевые факторы – удивление, радость познания и успеха в учении, положительная эмоциональная окрашенность учения, исключение отрицательных эмоций, воля и готовность к учебному труду.
3. Содержательно-структурные факторы – понимание значимости приобретённых знаний, элементы занимательности и привлекательности содержания, расширение объёма знаний, чёткая их структура, понимание внутренней логики предмета.
4. Личностно-престижные факторы – стремление к самоутверждению в учении, укрепление веры в свои умственные и физические способности, общественная направленность личности учащихся.
5. Процессуально-функциональные факторы – активность изучения познания и усвоения, самостоятельность и творческие элементы в них, преодоление трудностей, овладение приёмами познавательного мышления, стимулирование мышления.
6. Личностные факторы учителя – доброжелательность, участие в успехах и неудачах каждого ученика, уважительное отношение к нему, стимулирование учения, увлечение предметом.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

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

Материально-техническая база

Не менее значимым при реализации программы 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 используются следующие **учебные пособия и оборудование**:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы: овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, 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» и др.);
- схемы (витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.);
- измерительные приборы (весы, часы и их модели);
- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций (компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.)

Методы, формы и приёмы работы

При проведении занятий используются следующие разнообразные *методы, формы и приемы учебно-воспитательной работы*: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, проблемные (создание проблемной ситуации) и частично – поисковые методы, методы самостоятельной работы и проектной деятельности, а также урок-путешествие, урок-игра, урок-практикум и другие.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
---	----------

Игры	«Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» «Кто быстрее»
Беседы	«Полезные и вредные продукты» «Гигиена правильной осанки» «Мой внешний вид – залог здоровья» «Мода и школьные будни» «Как защититься от простуды и гриппа» «Мир моих увлечений»
Тесты и анкетирование	Чему мы научились и чего достигли: «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Мои отношения к одноклассникам» «Правильно ли вы питаетесь?»
Школьные конференции	«В мире интересного» «День науки»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Мышление и мы»
Экскурсии	«Влияние сезонных изменений в природе на здоровье человека» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
Конкурсы (выставки) рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» «Вредные и полезные растения» «Полезные и вредные продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»
Решение ситуационных задач	«Культура питания» «Этикет» «Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»
Кукольные спектакли, анализ литературных произведений	Кукольный спектакль по произведению К. И. Чуковского «Мойдодыр»
Участие в городских конкурсах	Конкурс научно – исследовательских работ «Первые шаги» Районная олимпиада по окружающему миру Конкурсы центров дополнительного образования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В процессе освоения программы «Если хочешь быть здоров» планируется достижение учащимися результатов личностного, предметного и метапредметного характера.

Личностные результаты:

1. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
2. Формирование умения вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде.

3. Формирование уважительного отношения к чужому мнению.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, осознания личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья.
7. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.
6. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
7. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
8. Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. Осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.
2. Овладение понятийным аппаратом, теоретическими знаниями, заложенными в содержание программы, направленными на сохранение и укрепление здоровья человека.
3. Освоение доступных способов изучения природы и общества.
4. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья и будут способствовать общему физическому развитию (уменьшится количество пропусков по причине болезни, произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия).
2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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. Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция. Также используются следующие формы и методы контроля: наблюдение, устный контроль (индивидуальный опрос), наглядный метод (презентация, фотоотчёты, схемы, рисунки), диагностический метод (анкетирование, тестирование), оценка и взаимооценка выполненных работ (устные обсуждения).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

В процессе образовательной деятельности предусматриваются **различные виды контроля:**

вводный контроль (выявление знаний учащихся, готовность к данному этапу обучения и развития)

промежуточный контроль (оценка успешности продвижения, учащихся в образовательной деятельности, творческая активность)

итоговый контроль (демонстрация знаний, умений и навыков)

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школьный возраст наиболее благоприятный период для формирования навыков здорового образа жизни, поэтому необходимо создавать у самих детей своеобразный культ здоровья, воспитывать разумный взгляд на анализ состояния собственного организма, прививать навыки систематического самоконтроля, показывать красоту физического и психологического совершенства, развивать осознанное стремление к его достижению. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям, а здоровый образ жизни – это сплав знаний, умений, убеждений.

На занятиях дети получают знания и практические умения, которые способствуют формированию навыков личной и общественной гигиены – науки о сохранении и укреплении здоровья, здорового образа жизни.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание программного материала	2 год «Если хочешь быть здоров»	3 год «По дорожкам здоровья»	4 год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»
1	Введение. «Вот мы и в школе»	4	4	4
2	Питание и здоровье	5	5	5
3	Моё здоровье в моих руках	7	7	7
4	Я в школе и дома	6	6	6
5	Чтоб забыть про докторов	4	4	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4	4	4
7	Подводим итоги. «Вот и стали мы на год взрослей»	4	4	4
ИТОГО:		34ч	34ч	34ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 ГОД (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
1) «Вот мы и в школе» (4 ч)	
1	Введение. Что мы знаем о здоровом образе жизни (ЗОЖ)
2	Путешествие по стране Здоровейке
3	Экскурсия «В гостях в медицинском кабинете»
4	Урок-игра «Я хозяин своего здоровья»
2) Питание и здоровье (5ч)	
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.
6	Культура питания. Этикет
7	Я выбираю кашу
8	Что даёт нам море?
9	Урок-игра «Светофор здорового питания»
3) Моё здоровье в моих руках (7 ч)	
10	Сон и его значение для здоровья человека
11	Закаливание в домашних условиях
12	Состояние экологии и её влияние на организм человека

13	Иммунитет в жизни человека
14	Спорт в жизни ребёнка
15	Лекарственные растения
16	Урок-игра. Слагаемые здоровья. Как сохранять и укреплять свое здоровье
4) Я в школе и дома (6 ч)	
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	Урок-игра «Умники и умницы»
5)Чтоб забыть про докторов (4 ч)	
23	По страничкам произведения С. Преображенского «Огородники»
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)
25	День здоровья «Самый здоровый класс»
26	Проект «Продолжаем разговор о правильном питании. Польза и вред шоколада»
6)Я и моё ближайшее окружение (4 ч)	
27	Мир эмоций и чувств
28	Вредные привычки
29	«Веснянка»
30	Урок-игра «В мире интересного»
7)«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)	
31	Я и опасность
32	Чем и как можно отравиться. По страничкам произведения А.Колобова «Красивые грибы»
33	Урок-практикум «Первая помощь при отравлении»
34	Подводим итоги. Наши успехи и достижения

3 ГОД (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
1) «Вот мы и в школе» (4 ч)	
1	Введение. Здоровый образ жизни, что это?
2	Личная гигиена. Внешний вид –залог здоровья
3	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в школе
4	Урок-игра «Остров здоровья»
2)Питание и здоровье (5ч)	
5	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья
6	Вредные микробы
7	Урок-игра «Чудесный сундучок»
8	Что такое здоровая пища и как правильно её приготовить
9	Проект «Юные повара»
3)Моё здоровье в моих руках (7 ч)	
10	Труд и здоровье
11	Наш мозг и его волшебные действия
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»

13	Идем в магазин игрушек
14	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения на улице
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
16	Урок – игра «Моё здоровье в моих руках»
4) Я в школе и дома (6 ч)	
17	Профилактические мероприятия по предупреждению гриппа и ОРВИ
18	«Доблоречие»
19	По страничкам произведения С. Преображенского «Капризка»
20	Влияние атмосферного давления на здоровье человека
21	Положительные и отрицательные эмоции. Польза и вред для здоровья человека
22	Урок-игра «Спасатели, вперёд!»
5)Чтоб забыть про докторов (4 ч)	
23	По страничкам произведения Шарль Перро «Красная шапочка» (кукольный спектакль)
24	Лесная аптека на службе человека
25	Польза и вред самолечения
26	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
6)Я и моё ближайшее окружение (4 ч)	
27	Как обезопасить свою жизнь. Отправляемся в торговый центр
28	Правила поведения в больнице
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» (кукольный спектакль)
30	В мире интересного. Сохранение и укрепление здоровья в разных странах мира
7)«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)	
31	Урок-практикум «Первая помощь при укусе насекомых, собак и змей»
32	Урок -игра «Не зная броду, не суйся в воду»
33	Проект «Книга кроссвордов о здоровье»
34	Подводим итоги. Чему мы научились и чего достигли

4 ГОД (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
1) «Вот мы и в школе» (4 ч)	
1	Введение. Здоровье и здоровый образ жизни
2	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в школе
3	Физическая активность и здоровье
4	Урок-практикум «Как познать себя»
2)Питание и здоровье (5ч)	
5	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
6	Польза и вред модифицированных продуктов питания. Пищевые добавки
7	Молочных продуктов питания. Польза и вред для здоровья человека
8	Кухни разных стран мира
9	Урок- практикум «Здоровая пища для всей семьи. Составляем меню на день»
3)Моё здоровье в моих руках (7 ч)	
10	Домашняя аптечка
11	День здоровья «Мы за здоровый образ жизни»
12	Домашние питомцы. Забота о них

13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
14	Отдых для здоровья
15	<i>Проект «Отправляемся в магазин за продуктами питания»</i>
16	Урок-игра «Богатырская силушка»
4) Я в школе и дома (6 ч)	
17	Мода и школьные будни
18	Что такое дружба? Как дружить в школе?
19	Акция «Спешите делать добро»
20	Мир моих увлечений. Выбор профессии в будущем
21	Влияние компьютера и компьютерных игр на здоровье человека
22	Урок – игра «Делу время, потехе час»
5) Чтоб забыть про докторов (4 ч)	
23	Надо спортом заниматься, чтоб болезней не бояться
24	Косметические средства и здоровье человека
25	Профилактические прививки
26	<i>День здоровья «За здоровый образ жизни»</i>
6) Я и моё ближайшее окружение (4 ч)	
27	Вредные привычки и их профилактика
28	Забота о близких членах семьи
29	Отправляемся в гости
30	Положительные эмоции. Мир путешествий и открытий
7) «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)	
31	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в лесу
32	Урок-практикум «Размышление о жизненном опыте. Оказание первой медицинской помощи»
33	<i>Итоговый проект «Если хочешь быть здоров»</i>
34	Подводим итоги. Чему мы научились и чего достигли (диагностика)

Приложение

«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

Подводим итоги, посчитаем сумму баллов

Ключ: 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.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 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.