

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
«СОЛОМБАЛЬСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол № 4
«21» декабря 2022 г.



А.Б. Данилова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ»

естественнонаучной направленности

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Ильиных Оксана Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Архангельск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная карта	3-4
2. Комплекс основных характеристик образования	5-11
2.1 Пояснительная записка	5-8
2.2 Учебный план	9
2.3 Учебно-тематический план	9
2.4 Содержание программы	10
2.5 Планируемые результаты и формы их проверки	11
3. Комплекс организационно-педагогических условий	12-26
3.1 Календарный учебный график	12
3.2 Формы аттестации и оценка образовательных результатов	13
3.3 Оценочные материалы	14
3.4 Методическое обеспечение программы	15-23
3.5 Условия реализации программы	24
3.6 Список информационных источников	15-26

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа (Реализация дополнительных общеразвивающих программ (ББ52))
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Выбираем здоровье»
3	Год разработки	2022
4	Вид деятельности по программе	Изучение основ здорового образа жизни
5	Направленность дополнительного образования	Естественнонаучная
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Ознакомительный уровень
7	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МБУ ДО «СДДТ» Адрес: Архангельская область, г. Архангельск, 1-й Банный пер., д. 2
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	11-15 лет
10	Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта (для программ физкультурно-спортивной направленности)	Медицинского заключения не требуется
11	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
12	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	5 часов
13	Режим занятий, продолжительность каждого занятия	1-2 часа в неделю, 5 часов в месяц (четверть, год по согласованию)
14	Сведения о педагогических работниках, реализующих программу (Фамилия имя отчество, квалификационная категория, образование, регалии)	Полоскова Ирина Владимировна, методист первой квалификационной категории
15	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная форма
16	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам	Объем - 5 академических часов; Очная форма – 5 академических часов. с использованием дистанционных технологий. С использованием сетевой формы

	организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Групповая форма организации деятельности - 5 академических часов
17	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	Минимальное – 10 чел. Максимальное – 15 человек

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Выбираем здоровье» (далее – программа) имеет **естественнонаучную направленность**.

Сохранение жизни и здоровья детей — одна из основных целей и смысл существования современного общества. Конвенция о правах ребенка закрепляет право каждого ребенка на жизнь и обязывает государство обеспечивать «в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка».

Актуальность программы заключается в следующем: наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить её поможет систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни.

Согласно плану основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года в разделе «Здоровьесбережение с детства» одной из задач является формирование навыков здорового образа жизни и культуры здоровья семьи... (распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р)

Важно, чтобы учащиеся овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни. В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у средних школьников необходимые компетенции здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни, сформировать систему знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью

Возможность использования программы в других образовательных системах. Данная программа может быть использована как часть воспитательной программы образовательной организации, как направление воспитательной программы класса, как программа внеурочной деятельности, как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в лагерях с дневным пребыванием детей, стационарных загородных лагерях и др.

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни (ЗОЖ), ценностного отношения к здоровью

Задачи

Образовательные:

- формирование представления о здоровом образе жизни;
- формирование основ о пользе и вреде различных продуктов питания;
- обучение основам предупреждения болезней;
- предупреждение употребления психически активных веществ;
- определение благоприятных факторов, воздействующих на здоровье;

Воспитательные:

- воспитание у подростка заботы о своём организме, желания быть всегда здоровым;
- формирование установки на ЗОЖ и умение следовать ей.

Развивающие:

- способствование формирования и проявления у обучающихся механизма – рефлексии;

- развитие у подростков потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;
- развитие мотивации здорового образа жизни.

Принципы программы «Выбираем здоровье», на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

Системный подход.

Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребёнка.

Деятельностный подход.

Здоровьесберегающая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с педагогами, другими специалистами.

Принцип «Не навреди!».

Предусматривает использование в педагогической работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

Принцип гуманизма.

В здоровьесберегающем воспитании признаётся самоценность личности ребёнка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

Принцип альтруизма.

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями здоровьесберегающей культуры: «Научился сам – научи друга».

Принцип меры.

Для здоровья хорошо то, что в меру.

Принцип здоровьесберегающего подхода в воспитании, обучении, образовании ребенка – формирование, сохранение и укрепление психофизического здоровья.

Принцип единства переживания, познания, действия в процессе обучения детей среднего школьного возраста. Эмоциональное переживание ребенком конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления.

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип формирования ответственности у учащихся, воспитанников за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Отличительные особенности программы:

- программа «Выбираем здоровье» является краткосрочной;
- программа легко интегрируется в другие образовательные курсы, что позволяет «укладываться» в отведенное для занятий время и не перегружать детей;

- программа предполагает проведение занятий с использованием дистанционных образовательных технологий в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений. Для этого подобраны соответствующие электронные ресурсы в сети Интернет, которые включают видео-уроки по ЗОЖ, теоретические сведения, подбор мультипликационных фильмов по тематике и т.д.;

- содержание программы может быть адаптировано для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Адресат программы, характеристика учащихся. По программе могут обучаться дети в одновозрастных и разновозрастных группах в возрасте от 11 до 15 лет (5-8 класс) без специальной подготовки. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Психолого-педагогические особенности обучающихся 11-15 лет

Средний школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности (учебной – согласно периодизации Д.Б. Эльконина), Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций.

В среднем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга, усиливаются аналитическая и синтетическая функции коры. Вес мозга в среднем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем до 1400 граммов. Быстро развивается психика ребенка. Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения – средние школьники в высокой степени возбудимы. Повышается точность работы органов чувств.

В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении.

С 11 лет характерным является стремление найти свое место среди сверстников, подростки пытаются утвердиться в новой социальной роли, стараются выйти за рамки школы в другую сферу, имеющую социальную значимость. Подросткам важно получить признание других людей. В среднем возрасте у подростков начинает интенсивно развиваться рефлексия, в результате которой они склонны видеть причины своих неудач, конфликтов или успехов в общении. Появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

Произвольное внимание развивается вместе с другими функциями и прежде всего – мотивацией учения, ответственностью за успех учебной деятельности.

Сроки и этапы реализации программы – 4 часа, 1 раз в неделю (месяц, четверть) по согласованию с образовательной организацией – партнером.

Объём программы: 4 академических часа.

Формы занятий:

практические занятия;

диспуты;

занятия с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий:

1-2 раз в неделю (месяц, четверть) по 1-2 академическому часу, 1 академический час – 45 мин.

Планируемые результаты и форма их проверки: см. раздел 2.5.

Формы контроля и подведения итогов: см. разделы 2.2, 2.3, 3.2, 3.3.

Нормативно-правовое обоснование программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.
7. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06)
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
9. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 22)
10. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 06.02.2020 № 202).
11. Устав МБУ ДО «СДДТ»
12. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО «СДДТ».
13. Положение о системе единого ведения программно-методической документации педагогических работников
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего часов
1	Я и моё здоровье. ЗОЖ.	1
2	Что мы едим. Пищевая зависимость.	1
3	Как справиться с инфекцией.	1
4	Не попадись в капкан вредных привычек	2
	Итого часов по программе (объём программы)	5

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Я и моё здоровье. ЗОЖ.	1 ч	30 мин	15 мин	Беседа. Диспут. Наблюдение. Тест «Мое здоровье»
2	Что мы едим. Пищевая зависимость.	1	15 мин	30 мин	Беседа. Практическая работа.
3	Как справиться с инфекцией.	1	15 мин	30 мин	Беседа. Рассказ. Практическая работа.
4	Не попадись в капкан вредных привычек	1	15 мин	30 мин	Беседа. Рассказ. Практическая работа.
5	Не попадись в капкан вредных привычек	1	15 мин	30 мин	Беседа. Рассказ. Практическая работа.
	Итого	5	105 мин	135 мин	

2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 тема: «Я и моё здоровье. ЗОЖ».

Теория.

Что такое Здоровый образ жизни, ЗОЖ - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Образ жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение). Понятие ментального здоровья как психического благополучия человека. Продолжительность жизни, от чего оно зависит.

Практика.

Просмотр роликов о ЗОЖ. Тест «Как я вижу свое здоровье».

2 тема: «Что мы едим. Пищевая зависимость».

Теория.

Понятие правильное питание. Правила приема пищи, режим и культура питания; о пользе употребляемых нами продуктов. Пирамида питания. Пищевая зависимость. Срок годности продуктов питания. Первая помощь при пищевом отравлении.

Практика.

Создание коллажа «Полезно и вредно». Анализ работ. Просмотр мультфильма о правильном питании.

3 тема: «Как справиться с инфекцией».

Теория.

Боль. Правила поведения при первых признаках боли. Температура тела, её измерение. Профессия «врач». Школьный врач. Медицинский кабинет. Поликлиника. Названия врачебных специальностей: окулист, стоматолог, хирург, офтальмолог, педиатр и др.

Способы заражения и лечения инфекций. Микробы. Иммунитет, защитные функции организма и как их укрепить. Детские болезни, опасные инфекционные заболевания. Переносчики инфекции. Вакцины и их введение в организм. Прививки и реакции организма на них. Карантин. Аккуратное и осознанное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. Домашняя аптечка.

Практика.

Практикум «Осторожно! Лекарства, которые хранятся дома». Правила пользования медицинскими препаратами.

4 тема: «Не попадись в капкан вредных привычек».

Теория.

Вредные привычки. Наркотические вещества. Что такое ПАВ. Почему люди употребляют ПАВ. Восприимчивость человека к наркотическим веществам. Большая вероятность возникновения зависимости после первого, однократного приёма наркотического вещества. Вред алкоголя. Анализ пословиц и поговорок о вредных привычках. Смысл пословиц и поговорок о вреде алкоголя.

Профилактика курения, употребления алкоголя и ПАВ. Основные правила безопасности и ЗОЖ.

Практика.

Изготовление настольной игры по ЗОЖ.

2.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ

После изучения программы учащиеся будут знать:

- информацию о здоровом образе жизни;
- информацию о пользе и вреде различных продуктов питания;
- информацию об укреплении иммунитета;
- информацию о вреде психически активных веществ;

После изучения программы учащиеся будут уметь:

- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- пользоваться основными правилами укрепления здоровья;
- определять пользу и вред различных продуктов;
- осознанно выбирать установку на ЗОЖ и следовать ей

Формы проверки: тестирование, беседы; диспут, практическая работа.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Занятие	Часы	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля/результат
1	Первое	1	Я и моё здоровье. ЗОЖ».	Комбинированное занятие.	Беседа, просмотр роликов, тестирование.
2	Второе	1	Что мы едим. Пищевая зависимость.	Комбинированное занятие.	Беседа, диспут, просмотр мультфильмов, анализ работ.
3	Третье	1	Как справиться с инфекцией.	Комбинированное занятие.	Беседа, самостоятельная работа, дидактическая игра.
4	Четвертое	1	Не попадись в капкан вредных привычек.	Комбинированное занятие.	Беседа, диспут, самостоятельная работа.
5	Пятое	1	Не попадись в капкан вредных привычек.	Комбинированное занятие.	Беседа, диспут, самостоятельная работа.

3.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аттестация учащихся занимающихся по программе «Выбираем здоровье» проводится в учебном году 1 раз: промежуточная по итогам изучения программы.

Сроки проведения аттестации: последнее занятие по программе.

Формы аттестации учащихся: практическая работа изготовление настольной игры по ЗОЖ.

Результаты аттестации заносятся в Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за полугодие/ год, сводятся в Сводном протоколе промежуточной аттестации.

Система оценивания – безотметочная.

Согласно Положению «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся», а так же с целью контроля и оценки достижений учащихся применяется методика определения результатов образовательной деятельности по Буйловой Л.Н. и Кленовой Н.В., модифицированная в МБУ ДО «СДДТ» и адаптированная конкретно к творческому объединению «Выбираем здоровье». Разработан инструментарий по программе, а так же система текущего контроля.

Показатели и критерии результатов аттестации

- Практические умения и навыки, предусмотренные ДООП (по всем темам) - соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям.

- Творческие навыки - креативность в выполнении практических заданий.

Система текущего контроля

Текущий контроль успеваемости учащихся по программе осуществляется по каждой изученной теме.

Вид контроля	Сроки проведения контрольных мероприятий	Формы контроля
Текущий	На каждом занятии	-наблюдение за работой учащихся; -беседа; - фронтальный опрос; -анализ творческой работы; - тестирование; - дидактическая игра
Итоговый	на последнем занятии	- изготовление настольной игры по ЗОЖ

3.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Контрольно-измерительные материалы (КИМ) по оценке образовательных результатов освоения программы «Выбираем здоровье»
(Инструментарий по отслеживанию результатов образовательной деятельности)**

Показатели	Критерии оценки		
	Низкий	Средний	Высокий
Практические умения и навыки	- пассивный слушатель; - не участвует в диспуте; - не показывает эрудицию в обсуждаемом вопросе; - шаблонно выполняет предложенные задания; - не понимает или не хочет выбирать установку на ЗОЖ;	- умеет вступать и вести беседу; - участвует в диспуте; - показывает эрудицию в обсуждаемом вопросе; - неплохо выполняет предложенные задания; - осознанно выбирает установку на ЗОЖ; - имеет свою точку зрения.	- умеет вступать и вести беседу, бывает очень убедительным; - в диспуте умеет отстаивать свою точку зрения; - показывает хорошую эрудицию в обсуждаемом вопросе; - креативно выполняет предложенные задания; - осознанно выбирает установку на ЗОЖ.
Творческие навыки	Полностью выполняет задания по шаблону.	Все задания выполняет по шаблону. По подсказке педагога проявляет творчество	Творчески подходит к выполнению всех заданий

Инструкция по изготовлению настольной игры по здоровому образу жизни «Путь к здоровью»

1. Картонное (или клеенчатое поле) с ходами. Ходы пронумерованы от 1 до 100. Начало - старт, конец – финиш. Фишки разного цвета.
2. Примерно 60 картонных карточек с различными изображениями. Если изображение на карточке положительно влияет на здоровье – ход вперед не более 10 шагов (на карточке +4). Если изображение отрицательно влияет на здоровье – ход назад не более 10 шагов или пропустить ход (на карточке -6 или 0).

Основные темы для изображения на карточках:

Ход вперед	Ход назад, пропуск хода.
спорт, зарядка	гиподинамия
полезные продукты	вредные продукты
природные факторы	природные факторы
отказ от вредных привычек	вредные привычки
закаливание	болезни
положительные эмоции	отрицательные эмоции
активный отдых	пассивный отдых
диспансеризация	самолечение

- Названия лекарств не использовать

3. В игре целесообразно участие от 3 до 5 игроков. Все фишки стоят на отметке **Старт**. Дети по очереди вытягивают карточки и выполняют задания. Выигрывает тот, кто первым придет к **Финишу**.

3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Выбираем здоровье» необходимы методические пособия, наглядный материал, методические материалы:

- специальная литература;
- иллюстрации;
- фотографии;
- конспекты занятий с учащимися;
- презентации по темам программы;
- ролики про здоровый образ жизни;
- мультфильмы по здоровому питанию; инфекциям.

Методы:

- иллюстративный;
- словесный;
- игровой;
- видеометод;
- проблемного обучения;
- частично-поисковый;
- самостоятельной работы.

Поговорки для обсуждения

«После первой рюмки, пьяница похож на павлина, после второй на обезьяну, а потом превращается в свинью».

«Целовать курящую женщину все равно, что целовать урну».

«Вино входит – разум выходит».

«Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит».

«Пьяному море по колено, а лужа по уши».

«С пьяным водиться, что в крапиву садиться».

«В вине тонет больше людей, чем в море».

«Водка и мудреца делает дураком».

Тесты по здоровому образу жизни

1. Одно из главных правил здорового образа жизни:

- а) занимайтесь спортом +
- б) не занимайтесь спортом
- в) ешьте жирную пищу

2. Что такое режим дня:

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

3. Одно из главных правил здорового образа жизни:

- а) не отказывайтесь от вредных привычек
- б) откажитесь от вредных привычек на время
- в) откажитесь от вредных привычек +

4. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:

- а) отдохнуть +
- б) заняться домашними делами

- в) выполнить комплекс упражнений
5. Одно из главных правил здорового образа жизни:
- а) чередуйте правильное питание с вредным
 - б) питайтесь как хотите
 - в) правильно питайтесь +
6. Здоровый образ жизни – это:
- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
 - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +
 - в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
7. Одно из главных правил здорового образа жизни:
- а) спите как можно меньше в сутки
 - б) спите пять часов в сутки
 - в) крепко и полноценно спите +
8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- а) двигательный режим +
 - б) личная и общественная гигиена
 - в) рациональное питание
9. Одно из главных правил здорового образа жизни:
- а) избегайте спокойствия
 - б) избегайте полезную еду
 - в) избегайте стрессовых ситуаций +
10. Утренняя гимнастика:
- а) один из методов похудения
 - б) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +
 - в) метод быстрого просыпания
11. Одно из главных правил здорового образа жизни:
- а) закаляйтесь +
 - б) не закаляйтесь
 - в) курите реже
12. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:
- а) кисломолочные продукты
 - б) фаст фуд +
 - в) овощи и фрукты
13. Одно из главных правил здорового образа жизни:
- а) следите за личной гигиеной
 - б) не следите за личной гигиеной
 - в) не посещайте баню
14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:
- а) повседневное общение с окружающими
 - б) аудиозаписи

в) лекция +

15. Что не относится к здоровому образу жизни:

- а) продолжительный отдых +
- б) правильное питание
- в) физические нагрузки

16. Что такое закаливание:

- а) выполнение утренней гигиенической гимнастики
- б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- в) переохлаждение или перегрев организма

+

17. Одним из важнейших направлений профилактики, является:

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ +

18. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

+

19. Что такое личная гигиена:

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

20. Что является обязательным компонентом ЗОЖ:

- а) посещение лекций
- б) занятия спортом +
- в) чтение книг

21. Процесс сохранения и развития психических и физиологических качеств человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни:

- а) здоровье человека +
- б) нагрузки человека
- в) состояние человека

22. При закаливании сначала:

- а) купания, с постепенным снижением температуры воды
- б) обтирание смоченным в холодной воде полотенцем +
- в) купание в проруби

23. Что такое рациональное питание:

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма +

24. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых:

- а) суточный режим
- б) режим дня +
- в) дневная сиеста

25. Найди неверное высказывание:

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен +

26. Стресс создает сильную нагрузку на:

- а) печень
- б) нервную систему +
- в) желудок

27. Выполнение индивидуальной программы должно быть:

- а) систематическим +
- б) не систематическим
- в) по желанию

28. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки +

29. При правильном питании нужно есть:

- а) не менее 3 раз в день +
- б) 1 раз в день
- в) 2 раза в день

30. Дыхательная гимнастика способствует:

- а) развитию верхней части дыхательных путей
- б) всестороннему развитию дыхательного аппарата +
- в) развитию нижней части дыхательных путей

Блок вопросов «Разминка»

1. Что нельзя купить?

- лекарство о всех болезней
- здоровье
- волшебную пилюлю

(правильный ответ — здоровье)

2. Самый умный вид спорта?

- биатлон
- крокет
- шахматы

(правильный ответ — шахматы)

3. Что полезно есть на завтрак?

- хлопья, бутерброды, конфеты
- сладости, именно их можно с утра, до конца дня точно переварятся
- кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом

— все, что угодно, народная мудрость гласит, что завтра нужно съесть самому, что бы не предложили.

(правильный ответ — кашу, фрукты, молоко, овощи, чай, хлеб с маслом)

4. Назовите виды спортивных занятий, в которые нельзя играть зимой?

- хоккей
- биатлон
- футбол
- конькобежный спорт
- лыжи
- бег

(правильный ответ – футбол, бег)

5. Как называется наука о чистоте

- гигиена
- чистота
- порядок

(правильный ответ – гигиена)

6. Как называется нарушение работы организма?

- болезнь
- сбой
- стресс

(правильный ответ – болезнь)

7. Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

- порядок поведения
- режим дня
- правила поведения

(правильный ответ — режим дня)

8. Как называется специальная физическая или умственная деятельность, которая совершается в соревновательных целях?

- спорт
- фитнес
- конкурс
- эстафета

(правильный ответ – спорт)

9. Назовите виды спортивных занятий, в которые можно играть летом?

- футбол
- лыжи
- волейбол
- хоккей
- баскетбол
- фигурное катание
- плавание
- биатлон
- теннис

(правильный ответ — футбол, волейбол, баскетбол, плавание, теннис)

10. Как называется спортивный бег на большие дистанции?

- марафон
- кросс
- челночный бег

(правильный ответ – марафон)

11. Как называются утренние физические упражнения?

- зарядка
- гимнастика

- закаливание
 - здоровый образ жизни
- (правильный ответ – зарядка)

12. Как называется тренировка организма холодной водой?

- обливание
- закаливание
- купание
- заболевание

(правильный ответ – закаливание)

13. Состояние, в котором человек проводит 1/3 жизни

- анабиоз
- сон
- спячка

(правильный ответ – сон)

Блок вопросов «Блиц-опрос» Такой вариант опроса можно проводить командно или индивидуально. Педагог задает вопросы один за одним одному участнику (или команде), а участник быстро дает ответы. На ответы дается определенное количество времени. По окончании подсчитывается количество правильных ответов. То же самое повторяют для другой команды (вопросы задаются другие, чтобы они не повторялись). Второй вариант – задавать вопросы поочередно одной и другой команде.

Блиц для 1 команды

Как можно закаливаться на природе? (правильный ответ – водные процедуры, солнечные ванны)

Как называются международные соревнования, которые проводятся один раз в 4 года? (правильный ответ – Олимпиада)

Какое количество колец в олимпийской символике? (правильный ответ – пять)

Назовите самый необычный вид спорта (правильный ответ – зорбинг)

Как называется спортивный бег на большие дистанции? (правильный ответ – марафон)

Как называется комплексное спортивное сооружение? (правильный ответ – стадион)

Как называется двухколесный спортивный вид транспорта? (правильный ответ – велосипед)

Как называется распределение времени на сон, еду и активность?

(правильный ответ – режим дня)

Купание в реке и загорание на солнце относится к закаливанию? (правильный ответ – да)

Умываясь холодной водой можно закалиться? (правильный ответ – да)

Можно ли начинать закалывать ребенка с самого рождения? (правильный ответ – да)

В какой стране впервые появились Олимпийские игры? (правильный ответ – в Греции)

Из чего состоит скелет? (правильный ответ – кости)

Что является центральной осью нашего тела? (правильный ответ – позвоночник)

Назовите главный орган дыхания человека (правильный ответ – легкие)

Как называют человека, который зимой купается в проруби? (правильный ответ – морж)

Полезно ли жевать жвачку вместо чистки зубов? (правильный ответ – нет)

Как часто нужно чистить зубы? (правильный ответ – два раза – утром и вечером)

Сколько времени можно пользоваться зубной щеткой? (правильный ответ – два-три месяца)

Как долго нужно чистить зубы? (правильный ответ – две минуты)

Блиц для 2 команды

Что такое пульс? (правильный ответ – частота сердечных сокращений за отрезок времени)

Какой самый важный газ в нашем организме? (правильный ответ – кислород)

Какие клетки крови переносят кислород? (правильный ответ – эритроциты)

Как называют бегуна на короткие дистанции? (правильный ответ – спринтер) Как называют бегуна на длинные дистанции? (правильный ответ – стайер)

Как называется игра с овальным мячом? (правильный ответ – регби)

Что в нашем организме играет роль насоса? (правильный ответ – сердце)

Что помогает нам прыгать, бегать, говорить? (правильный ответ – мышцы)

Откуда человеческий организм получает энергию? (правильный ответ – из пищевых продуктов)

Зачем нужен режим дня? (правильный ответ – для поддержания здоровья)

Назовите главный фильтр нашего организма (правильный ответ – почки)

Можно ли использовать одну зубную щетку на всю семью? (правильный ответ – нет)

Самая популярная в мире спортивная игра? (правильный ответ – футбол)

В какой игре пользуются самым тяжелым мячом? (правильный ответ – мотобол)

Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)

Можно ли читать лежа? (правильный ответ – нет)

Что является «химической лабораторией» в нашем теле? (правильный ответ – печень)

Сколько людей могут пользоваться одной расческой? (правильный ответ – один)

Полезно ли весь день смотреть телевизор? (правильный ответ – нет)

Какого цвета олимпийские кольца? (правильный ответ – голубое, черное, желтое, красное, зеленое)

Блок вопросов «Питание – залог здоровья»

В этот блок включены вопросы, касающиеся правил и принципов правильного питания. Участники викторины могут отвечать как развернутыми фразами, так и короткими ответами, поскольку ограничения по времени в этом блоке нет.

Можно ли летом запастись витаминами на год вперед? (правильный ответ – нет)

Сколько в день должно быть приемов пищи? (правильный ответ – три-четыре приема в день)

Назовите основные названия приемов пищи? (правильный ответ – завтрак, обед, полдник, ужин)

Назовите самый благоприятный для здоровья промежуток для приема пищи (правильный ответ – 4-5 часов)

Должен ли быть ужин самым обильным и насыщенным приемом пищи? (правильный ответ – нет)

Сколько литров воды в день нужно пить взрослому человеку? (правильный ответ – 1,5 -2 литра)

На какие элементы расщепляется пища? (правильный ответ – жиры, белки, углеводы)

Можно ли смотреть телевизор и пользоваться телефоном во время еды? (правильный ответ – нельзя)

Правильно ли кушать в одно и то же время? (правильный ответ – правильно)

Какое блюдо лучше всего подходит для обеда? (правильный ответ – супы)

В каких продуктах много жиров? (правильный ответ – в сливочном масле, орехах, жирной пище)

Назовите лидеры среды продуктов по содержанию белков? (правильный ответ – нежирное мясо, куриная грудка, яйца, творог, дары моря)

Где много углеводов? (правильный ответ – в белом хлебе, сладостях, сдобной выпечке)

От каких продуктов иногда возникает аллергическая реакция? (правильный ответ – яйца, клубника, цитрусовые, кофе, курица, шоколад)

Какие есть полезные незаменимые вещества для организма человека? (правильный ответ – витамины, минералы, микроэлементы)

Какие витамины нужны человеку для здоровья? (правильный ответ – витамины А, С, D, Е, витамины группы В)

Какие микроэлементы вы знаете? (правильный ответ – калий, магний, фтор, кальций, железо, фосфор, селен)

Какой витамин получает наш организм во время пребывания на солнце? (правильный ответ – витамин D)

Из каких продуктов в организм человека поступает больше всего витаминов? (правильный ответ – овощи, фрукты, ягоды)

Какие есть лекарственные растения? (правильный ответ – мать-и-мачеха, солодка, чистотел, календула, ромашка)

Зачем нужно мыть фрукты и овощи перед едой? (правильный ответ – для того, чтобы очистить от грязи и микробов)

Можно ли есть много сладкого? (правильный ответ – нет)

В каком овоще больше всего витамина С? (правильный ответ – в сладком перце)

Назовите нездоровые виды пищи (правильный ответ – фаст-фуд, газированные напитки)

Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (правильный ответ – йод)

Какие продукты помогают пищеварению? (правильный ответ – овощи, фрукты, хлеб из ржаной муки)

Какие продукты укрепляют кости? (правильный ответ – творог, молоко)

Как называется болезнь, при которой не хватает витамина С? (правильный ответ – цинга)

Какой витамин полезен для зрения? (правильный ответ – витамин А)

Из каких микроэлементов состоят кости? (правильный ответ – фосфор и кальций)

Блок вопросов «В здоровом теле – здоровый дух» В этом блоке так же для участников нет ограничений по времени, поэтому они могут отвечать как развернутыми фразами, так и давать короткий ответ. Вопросы в этом блоке собраны по теме правильного образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни? (правильный ответ – ритм жизни, который направлен на сохранение здоровья)

Можно ли устраивать состязания в зарядке? (правильный ответ – нет, у каждого человека свой ритм жизни и способности организма)

Можно ли закаливаться дома? (правильный ответ – да, холодный душ, обтирание)

Назовите интеллектуальные виды спорта (правильный ответ – шахматы, шашки)

Какие виды физических нагрузок развивают мышцы ног? (правильный ответ – приседания, бег, велосипедный спорт, ходьба)

Какие виды физических нагрузок развивают мышцы рук? (правильный ответ – отжимания, подтягивания, гантели, гири)

Какой самый главный центр анализа информации есть в нашем теле? (правильный ответ – мозг)

Зачем нужно мыть руки с мылом? (правильный ответ – для того, чтобы смыть грязь и бактерии)

Можно ли пользоваться одним полотенцем на двоих? (правильный ответ – нет, оно должно быть индивидуальным)

Какого вещества в нашем организме больше всего? (правильный ответ – вода)

Вместо заключения Здоровый образ жизни – залог нашего хорошего настроения и самочувствия. Здоровье ребенка является одним из самых важных условий для формирования правильно сформированной личности. Представить себе гармонично развивающегося человека без осознания важности заботы о своем организме очень сложно. Это неотъемлемая часть познания мира и становления физически и духовно развитой личности. Быть здоровым – значит заниматься физическими упражнениями, соблюдать гигиенические нормы, и правильно питаться, бороться с вредными привычками. Задача каждого человека – сохранить и приумножить свое здоровье. Человек активен, полон сил и планов на будущее, если он чувствует себя здоровым. Формирование привычки к сохранению здоровья у детей поможет им вырасти активными, жизнерадостными людьми. Задача взрослых – создать ребенку благоприятные условия для развития позитивных личностных качеств. Все больше людей выбирают для себя правильное питание и физическую активность – это залог долголетия и хорошего настроения.

3.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. **Помещение: учебный кабинет соответствующий** СанПиН 1.2.3685-21 не менее 50 кв. м.

2. **Материально-технические условия.**

- Мебель: стулья не менее чем на 15 учащихся, магнитно-маркерная доска,
- Техническое оборудование: колонки, компьютер, проектор.
- Инструменты и расходный материал: ножницы, фломастеры, ручки, карандаши, стирательные резинки (ластик), бумага и картон, журналы с изображением продуктов питания.
- Дидактические материалы: карточки с заданиями, пословицами и поговорками, плакат «Пирамида питания» и др.
- Видео и фото-материалы.

3. **Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования музыкального направления, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

4. **Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ)** для учащихся с ОВЗ не предусмотрены.

3.6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Список литературы для педагога:

1. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. СПб, 1998;
2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела, СПб, 1997;
3. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Веселая физминутка, М., Просвещение, 1998;
4. Лободина Н.В., Павлова О.В. Олимпиадные задания: ОБЖ, ИЗО, Технология, Волгоград, Учитель, 2010;
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или Школа докторов природы, М., ВАКО, 2013;
6. Сундукова А.Х., Демидова В.Е. Здоровый образ жизни, Ростов-на-Дону, издательство ГБОУ ДЛЮ РО РИПК и ППРО, 2012;
7. Цвилюк Г.Е. Азы безопасности, М., Просвещение, 1995;
8. Шипунова В.А. ОБЖ – опасные предметы и явления (беседы с ребенком), М., ООО «Карапуз», 2013;
9. Шорыгина Т.А. О правилах пожарной безопасности, М., Творческий центр «Сфера», 2013.
10. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет, М., Творческий центр «Сфера», 2013

Список литературы для учащихся:

1. Дорохов А. Про тебя самого. – М.: Детская литература, 1989.
2. Доннер К. Тайны анатомии. – М.: Мир, 1988.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья. – М.: физкультура и спорт, 1992.
4. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 1991.
5. Этинген Л. Как же вы устроены, господин тело? – М.: Линкс-пресс, 1997.
6. С.А. Козлова, С.Ш. Шукшина Тематический словарь в картинках. МИР ЧЕЛОВЕКА. Я и моё тело. – М.: Школьная пресса, 2010.
7. Юдин Г.Н. Главное чудо света. – 2-е изд. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.

Список литературы для родителей:

1. Алипов В.И. и Крохов В.В. Алкоголизм и материнство – Л.: Знание 2008 - 32 с.
2. Богданчиков В., Болдырев О., Сурайкин А. Энциклопедия независимости, М.: 2007. - 159с.
3. Величковский Б.Т. и др. Здоровье и окружающая среда. - М: Экология и образование, 1993. – 156 с.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми – М.: Медицина, 2007-128 с.: ил. (Научн.-попул. мед. литература).
6. Классный руководитель. – 2011. - № 6. – С. 122-127.
7. Ладингтон Э., Гамлешко И. Ключи к здоровью. - Заокский: «Источник жизни», 2018. - 192 с.
8. Лузик, Т. П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие //
9. Мартынов С.М. Овощи+ фрукты +ягоды= здоровье: Беседы врача-педиатра о питании детей: Кн. для родителей - М.: Просвещение, 1993. - 159с.:
10. Марьясис Е.Д., Скрипкин Ю.К. Азбука здоровья семьи.-М.: Медицина, 1992. - 208 с.: ил.- (Науч.-попул. мед. литература).
11. Сайфутдинова Е. В. Проект «Здорово живем» // Классный руководитель. – 2011. - № 2. – С. 6-12.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fb.ru/article/186623/chto-takoe-lichnaya-bezopasnost-sposobyi-obespecheniya-lichnoy-bezopasnosti>
2. <http://forum.materinstvo.ru;>
3. <http://kidwelcome.ru/zagadki-dlya-detei/pro-frukty;>
4. [http://worldofchildren.ru/vospitatelyam-uchitelyam-pedagogam/razvlecheniya-dlya-detej-stsenarii/viktoriny.htm;](http://worldofchildren.ru/vospitatelyam-uchitelyam-pedagogam/razvlecheniya-dlya-detej-stsenarii/viktoriny.htm)
5. [http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/580859/;](http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/580859/)
6. [https://урок.рф/library/%C2%AB-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni;](https://урок.рф/library/%C2%AB-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni)
7. [https://www.e-reading.club/chapter.php/98062/46/Kozlova%2C%20Kapitonova;](https://www.e-reading.club/chapter.php/98062/46/Kozlova%2C%20Kapitonova)
8. [Osnovy medicinskih znaniy posobie dlya sdachi ekzamena.html;](#)
9. [https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/02/15/klassnyy-chas-po-teme-nashe-zdorove-v-nashikh-rukakh;](https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/02/15/klassnyy-chas-po-teme-nashe-zdorove-v-nashikh-rukakh)
10. [https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/09/17/klassnyy-chas-my-za-zdorovyy-obraz-zhizni;](https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/09/17/klassnyy-chas-my-za-zdorovyy-obraz-zhizni)
11. [http://pedsovet.su/klass/635-klassnye-chasy-o-zozh;](http://pedsovet.su/klass/635-klassnye-chasy-o-zozh)
12. [http://ruslekar.info/Klassnyy-chas-O-vrede-kureniya-472.html;](http://ruslekar.info/Klassnyy-chas-O-vrede-kureniya-472.html)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022293

Владелец Данилова Алёна Борисовна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024