

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хазанская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
Руководитель ШМО:
И.Ю. Алферёнок
Протокол № 01
от «19» 08 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Т.Л. Венцкене
«19» 08 2023г.

Утверждаю:
Директор МОУ Хазанская СОШ
О.О. Опарина
приказ № 159
«30» 08 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Быть здоровым хочу»

Направленность – физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся блет 6 мес. -17 лет
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель программы:
Гусар А.Н.,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Быть здоровым хочу» построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка подросткового возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Программа включает вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Дополнительная общеразвивающая программа «Быть здоровым хочу» составлена с учетом:

- Федеральным законом от 29. 12. 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа составлена на основе авторской спортивно-оздоровительной программы «Олимпия» Коноваловой Е.В., учителя физической культуры МАОУ «Средняя школа №42» Петропавловск-Камчатского городского округа, Камчатского края.

Актуальность (значимость и педагогическая целесообразность программы):

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Новизна (отличительная особенность программы):

Дополнительная общеразвивающая программа «Быть здоровым хочу!» в МОУ Хазанская СОШ направлена на популяризацию ЗОЖ среди школьников через организацию профильных событий – соревнований, конкурсов, викторин, акций, флэш-мобов; через организацию мероприятий, нацеленных на популяризацию комплекса ГТО и на поддержку работы школьных спортивных секций.

В процессе деятельности учащиеся будут активно взаимодействовать между собой, приобретут умения работать в команде, научатся разрешать конфликты, нести ответственность за порученное дело (подготовка выступлений, проведение акций, игр, участие в конкурсах, оформлении стендов и т.д.)

Цель и задачи программы:

Цель: создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью посредством участия в спортивных, подвижных играх.

Задачи:

- Формировать понимание сущности здорового образа жизни, установку на здоровый образ жизни.
- Способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью.
- Воспитывать общечеловеческие качества– сочувствие, ответственность, доброту, заботу о своем здоровье.
- Формировать активную жизненную позицию через участие в школьных, районных, областных и всероссийских мероприятиях.
- Создавать ситуации успеха для каждого ребенка в группе.

Планируемые результаты

Предметные:

1. Учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, деятельности и личностный подходы, преемственность.

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

1. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
2. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
3. Строить речевые высказывания в устной форме;
4. Адекватно воспринимать оценку учителя;

5. Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
6. Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научиться:

1. Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. Различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
5. Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик получит возможность научиться:

1. Применять коммуникативные и презентационные навыки;
2. Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
3. Оказывать первую медицинскую помощь
4. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровни усвоения программы:

Минимальный уровень: обучающийся овладел менее ½ объема теоритических знаний и практических навыков, предусмотренной программой.

Базовый уровень: обучающийся овладел ½ объема теоритических знаний и практических навыков, предусмотренной программой.

Повышенный уровень: обучающийся овладел более ½ объема теоритических знаний и практических навыков, предусмотренной программой.

Адресат программы: обучающиеся 6.5-17 лет, 1-11 классы.

Программа составлена с учетом поло-возрастных, индивидуально-психологических особенностей школьников.

Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, **умения и навыки**, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и **полового созревания**. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

- Оптимальное распределение материала;
- Отбор и систематизация программного материала в соответствии тематическому планированию;
- Подбор репертуара и ролей учитывает интересы и поло-возрастные, индивидуально-психологические особенности школьников;
- Моделирование занятий позволяет деятельность школьника перевести в игровую, подталкивая его к поиску собственного пути в открытии самого себя.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 30 занятия, из расчета 2,5 часа в неделю (1 раза в неделю по 2 часу 15 минут в неделю).

Срок освоение программы: с 01.10.2021 по 28.04.2022 учебного года.

Форма обучения: очная.

1. Подвижные игры.
2. Конкурсы.
3. Дни здоровья.
4. Выставки.
5. Встречи, беседы
6. Викторины.
7. Коллективные творческие дела.
8. Проекты.
9. Лекции.
10. Репетиции.
11. Выступления.
12. Соревнования.

Режим занятий: 1 занятие в неделю по 2ч 15мин.

Формы проведения промежуточной аттестации: Тестирование, самооценивание участия в мероприятиях.

Учебный-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
I	Здоровье – богатство на все времена	4.5	1	3,5	Тестирование Самооценивание
II	Движение – жизнь	9	3	6	Тестирование Самооценивание
III	Компьютер – враг или друг	4.5	1	3.5	Тестирование Самооценивание
IV	Питание и здоровье	9	3	6	Тестирование
V	Алкоголь враг человеческого организма	9	4	5	Тестирование Самооценивание
VI	Табакокурение – вредная привычка	4.5	2	2,5	Тестирование Самооценивание
VII	Наркомания – знак беды	9	5	4	Тестирование Самооценивание
VIII	СПИД, причины и профилактика	4.5	2	2,5	Тестирование Самооценивание

IX	Человек и природа	4.5	1	3.5	Тестирование Самооценивание
X	Инфекционные заболевания, причины и профилактика	9	3	6	Тестирование Самооценивание
	Итоговое занятие	2.5	0	2,5	Тестирование Само оценивание
	Итого:	65			Тестирование

Объем и содержание программы **Содержание программы:**

Раздел 1 – 5ч.

Здоровье – богатство на все времена. Введение. Знакомство с планом работы кружка «Быть здоровым хочу». Инструктаж. Из истории движения РДШ.

Составляющие ЗОЖ. Основные элементы ЗОЖ. Значение личной гигиены в жизни человека. Гигиена сна и отдыха. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья. Двигательная активность. Рациональное питание. Отказ от вредных привычек. Умение управлять своим здоровьем.

Теоретическая часть: дискуссии, беседы.

Практическая часть: создание брошюр, памяток, агитационных листов; решение кроссворда; соревнования между командами.

Раздел 2 – 8ч.

Движение– это жизнь. Понятие спорта. Виды. Значение в жизни человека. Физическая активность и здоровье. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. Определение правильности осанки, наличия плоскостопия. Действие нагрузки на работу сердца. Беседа о гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека

Теоретическая часть: дискуссии, лекции, тестирование.

Практическая часть: Просмотр презентаций, фильмов и роликов социальной рекламы; практикум; конкурсы, эстафеты и соревнования в спортивном зале.

Раздел 3 – 4ч.

Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Зависимость от компьютерных игр. «Компьютер – враг, друг, помощник?» Можно ли остановить прогресс? Понятия виртуальной и реальной жизни. Необходимость цензуры в интернете. Формирование культуры использования гаджетов.

Теоретическая часть: дискуссия, тестирование

Практическая часть: составление памятки-рекомендаций при использовании компьютера, телефона, планшета.

Раздел 4 – 9ч.

Питание и здоровье. Культура питания. Теория аппетита. Основные правила рационального питания. Основные питательные вещества. Чужеродные примеси пищи. Знакомство с белками, жирами и углеводами. История зарождения фаст-фуда. Тревога диетологов. Тревоги медиков.

Понятие о «духовной» пище.

Правила питания и вред переедания.

Теоретическая часть: беседы, тестирование.

Практическая часть: составление и разгадывание кроссворда, викторина, опыты, практикум; оформление стенда.

Раздел 5 – 8 ч.

Алкоголь и организм. История виноделия. Все ли мифы правдивы? Факторы риска развития алкоголизма. Стадии алкоголизма. Алкогольное опьянение – признаки, лечение, причины, формы и диагностика. 25 причин отказаться от алкоголя.

Теоретическая часть: беседы.

Практическая часть: подготовка и защита докладов; оформление информационных стендов; просмотр фильма.

Раздел 6 – 6 ч.

«Курить – здоровью вредить». Родина табака. История «мирового господства» табака. Последствия и побочные явления курения. Пассивное курение. Состав табачного дыма. Патологическое влечение к курению. Последствия курения. Стадии интоксикации табаком. Реклама и антиреклама.

Теоретическая часть: беседа, дискуссия, решение проблемных ситуаций.

Практическая часть: 1 составление портрета курильщика (опрос учащихся); реклама и антиреклама (сочинение листовок «За здоровый образ жизни»); конкурс рисунков; рисование стенгазеты для Хазанской больницы; эстафета; соревнование.

Раздел 7 – 8ч.

Наркотики, их виды. Понятие наркомании. Признаки злоупотребления. Наркотические вещества. Влияние наркотиков на здоровье человека и последствия их применения. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Теоретическая часть: беседа; правовые диспуты; тестирование.

Практическая часть: просмотр фильма; выставка рисунков; создание тематического видеоролика.

Раздел 8 – 7ч.

СПИД. Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм. Пути передачи ВИЧ. Признаки. Лечение. Профилактика.

Теоретическая часть: дискуссия; тестирование.

Практическая часть: просмотр фильма; создание памятки.

Раздел 9 – 6 ч.

Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Экология как наука. Законы природы.

Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности.

Участие во Всероссийской акции «Добрый пленэр»

Теоретическая часть: беседы;

Практическая часть: оформление стенда; общешкольный День здоровья; оформление выставки рисунков; экологическая акция «Посади саженец – вырастет дерево».

Раздел 10 – 9ч.

Инфекционные заболевания. Возбудители инфекционных заболеваний. Причины. Пути передачи. Профилактика.

Теоретическая часть: беседа, просмотр фильма; мини-лекция фельдшера Хазанского ФАПа Тютневой О.В.

Практическая часть: изготовление плаката «Привейся: защити себя»; выставка рисунков.

Итоговое занятие – 1ч.

Календарно-учебный график

Раздел/месяц	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
I	2						
II	2	2					
III		2	4				
IV			1	3			
V					2		
VI					2	2	
VII						2	
VIII						1	1
IX							2
X							1
Итоговая аттестация							

Всего занятий	4	4	5	3	4	5	4
---------------	---	---	---	---	---	---	---

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема раздела; Тема занятия	Общее количество часов	Содержание занятий		Форма аттестации
				Теория	Практика	
I.		«Здоровье – богатство на все времена»	4.5	1	3,5	
1.		Вводное занятие.	1	Инструктаж. Знакомство с планом работы кружка.		
2.		Участие в профилактической акции «Высокая ответственность»	1	Проблема беспризорности и безнадзорности в России. Пути решения проблемы. Профилактика правонарушений.	Патруль	
II.		Движение – жизнь.	9	3	6	
3.		Спорт – это жизнь.	1	Понятие спорта. Виды. Значение в жизни человека.	Викторина о видах спорта; оформление стенда.	
4.		Участие в профилактической неделе «Единство многообразия»	2	Дискуссия о значении профилактики экстремизма в подростковой среде.	Подготовка презентаций и докладов о культуре разных народов.	
5.		Физическая активность и здоровье.	1	Понятие физической активности, ее уровни. Риски, связанные с недостаточной физической активностью.	Час здоровья – проведение эстафеты.	
III		Компьютер- враг или друг?	4.5	1	3.5	
6.		Телевидение, видео, компьютерные игры	1	Дискуссия «Компьютер – враг, друг, помощник?» Можно ли остановить прогресс?		

7.	Как избежать зависимости от компьютерных игр.	1	Сколько времени можно проводить у компьютера? Формирование культуры использования гаджетов. Зарядка для глаз.	Составление памятки-рекомендаций при использовании компьютера, телефона, планшета.	
IV	Питание и здоровье	9	3	6	
8	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Дискуссия о значении питания для человека. Здоровая пища для всей семьи. «Духовная» пища.	Командная игра (разгадывает кроссворда).	
9.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	Просмотр презентации.		
10.	Поговорим о «вредной пище». Вред фаст-фуда.	1	История зарождения фаст-фуда. Тревога диетологов. Обоснованы ли страхи медиков.	Опыты (чипсы горят. Кока-кола чистит ржавчину и т.д.)	
11.	Может ли здоровое питание быть «вкусным»?	1	Секреты здорового питания. Витаминные помощники здоровья.	Викторина	
V	Алкоголь – враг человеческого организма	9	4	5	
12.	Участие во Всесибирском Дне борьбы со СПИДом	1		Оформление информационного стенда	
13.	История виноделия	1	Нравственный аспект здоровья. История виноделия: с чего все начиналось...	Подготовка и защита докладов.	
14.	Мифы и реальность. Факторы риска.	1	Все ли мифы правдивы? Факторы риска развития алкоголизма. Статистика.	Оформление информационного стенда.	
15.	Продолжаем разговор о пьянстве...	1	Алкогольное опьянение – признаки, лечение,	Разгадывание кроссворда	

				причины, формы и диагностика.		
VI	Табакокурение – вредная привычка!	4.5	2		2,5	
16.	История распространения табакокурения.	1	Родина табака. История «мирового господства» табака. Викторина;	Эстафеты.		
17.	Курить – здоровью вредить.	1	Курение – привычка или шалость? Пассивное курение. Состав табачного дыма. Просмотр презентации.	Изготовление листовок-обращений «Мы за здоровый образ жизни».		
VII	Наркомания – знак беды	9	5		4	
18.	Что такое наркомания?	1	Понятие наркомании. Виды наркомании. Статистика.			
19	Что такое наркотики?	1	Наркотические вещества. Влияние наркотиков на здоровье человека и последствия их применения.	Просмотр фильма.		
20	Наркотики и закон.	1	Признаки употребления наркотиков. Последствия. Решение проблемных ситуаций.			
21.	Участие в школьной акции «Мир без наркотиков»	1		Выставка рисунков.		
VIII	СПИД – чума XXI века	4.5	2		2,5	
22.	Что вы знаете о СПИДе?	1	Понятия ВИЧ, СПИД. Влияние ВИЧ на организм.			
23.	Симптомы и пути передачи.	1	Пути передачи ВИЧ. Признаки. Лечение. Профилактика.	Создание памятки.		

IX		Человек и природа	4.5	1	3.5	
24.		Человек и природа	1	Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Влияние климатических факторов на здоровье.	Оформление стенда «Береги природу»; Экологическая акция «Посади саженец – вырастет дерево»	
25.		Участие в общешкольном мероприятии «День здоровья»	1		Общешкольное спортивное мероприятие.	
X		Инфекционные заболевания, причины и профилактика.	9	3	6	
26.		История рассказывает...	1	Инфекционные заболевания. Возбудители инфекционных заболеваний.		
27.		Иммунитет и здоровье.	1		Просмотр фильма	
28.		Иммунопрофилактика: польза или вред?	1	Мини-лекция фельдшера Хазанского ФАПа Тютневу .В. Ответы на вопросы.	Изготовление плаката «Привейся: защити себя»	
29.		Участие во Всероссийской акции «Читай – страна!» <u>Мероприятие РДШ</u>	1		Выставка рисунков; оформление стенда и материалов для сайта РДШ.	
30		Итоговая аттестация. Самооценка учащегося.	2,5		Само оценивание	
		Итоговое мероприятие	1		Тестирование: Спортивное состязание: Викторина.	
7		Итого занятий	30			

Условия реализации программы

Помещение:

- Кабинет
- Спортзал

Техническое оснащение:

- компьютер
- проектор
- колонки
- экран
- бумага офисная белая;
- бумага офисная цветная;
- фломастеры, краски;
- мячи;
- скакалки.

Возможно применение дистанционных образовательных технологий при реализации программы, с использованием бесплатных образовательных платформ, электронной почты, социальных сетей (Одноклассники, ВК) и мессенджеров (вайбер, ватцап).

Список литературы

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
- 5 Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
- 7.А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год
1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.
4. Расту здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

Входной контроль для учащихся №1 (6,5-12 лет)

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровье - сбережения точны и приведены в систему.

Входной контроль для учащихся №2 (13-17 лет)

Тема: « Основы здорового образа жизни».

Вариант 1.

1) Что такое движение?

- А) естественная потребность организма человека.
- Б) безусловный рефлекс человека.
- В) перемещение человека на какое-либо расстояние, строго вперед.

2) Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

- А) скелет и мышцы.
- Б) политические взгляды.
- В) нижние конечности.
- Г) зубы.

3) Как называется недостаток движения?

- А) гиперактивность.
- Б) гиподинамия.
- В) гидроцефалия.
- Г) энцефалит.

4) Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- А) с 12:00 до 14:00.
- Б) с 07:00 до 10:00
- В) с 21:00 до 00:00
- Г) весь день
- Д) этих пиков не существует

5) Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

- А) 30 см
- Б) 45 см
- В) 150 см
- Г) 300 см
- Д) 100 см

6) Сколько необходимо спать школьнику?

- А) 6-8 часов.
- Б) 8-10 часов.
- В) 10-12 часов.
- Г) 4-6 часов

Правильные ответы: 1)А 2)А 3)Б 4)Б 5)В 6)А

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПУТЬ К УСПЕХУ (Фамилия, имя воспитанника) 2021-2022 уч. год				
	Мероприятия	Форма участия	Работа	Самооценка
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				