


Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 26»

Принята на заседании
Педагогического совета
« 07 » июня 2023 г.
Протокол № 10

ТВЕРЖДАЮ:
Директор _____
« 07 » июня 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа социально-гуманитарная направленности

«Азбука здоровья»

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 месяца

Автор-составитель:

Калина Елена Александровна, ПДО

Ярославль 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана с учетом следующих **нормативных документов**:

1. Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утвержденные 28.09.2020 (Постановление № 28 Главного государственного санитарного врача РФ);
6. Приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области»
7. Устав ОО

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня «Азбука здоровья» является краткосрочной, имеет социально-гуманитарную направленность.

Новизна программы заключается в том, что она способствует формированию у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья

Актуальность программы «Азбука здоровья» состоит в том, что она направлена на изучении правил и закономерностей здорового образа жизни и формировании навыков поведения, позволяющих закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность - все это слагаемые здоровья человека.

Понятие образ жизни включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Отличительная особенность в.

Данная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Обучение по программе направлено на воспитание у учащихся возраста потребности к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» рассчитана на работу с учащимися младшего и среднего школьного возраста 7-12 лет.

Учащиеся младшего школьного возраста:

с удовольствием воспринимают любую новую информацию; могут планировать свою деятельность, а не действовать хаотично, методом проб и ошибок, однако алгоритм сложного последовательного действия самостоятельно выбрать еще не могут;

способны сосредоточенно, без отвлечения работать 15-20 минут, затем им требуется небольшой отдых или изменение вида деятельности;

способны оценить качество своей деятельности в целом, но нуждаются в ее положительной оценке;

способны самостоятельно исправить ошибки и вносить коррекцию по ходу деятельности;

способны проявлять настойчивость, преодолевать трудности; проявляют интерес к коллективной творческой деятельности.

Условия набора учащихся: для обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объем и срок освоения программы

Программа «Азбука здоровья» рассчитана на два месяца обучения с общим количеством учебных часов - 16 часов. Занятия проходят 1 раза в неделю по 1 часу (по 45 минут).

Формы и режим занятий

Форма обучения - очная.

Основными формами образовательного процесса являются: беседы, лекции, чтение книг, практико-ориентированные учебные занятия (конкурсы, викторины, встречи с психологом, социальным работником, медработником), экскурсии; игры.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

фронтальная работа (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенной темы);

групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

коллективная (выполнение работы, соревнования).

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

формировать у учащихся навыков режима дня;

формировать понятие личной гигиены;

формировать словарный терминологический запас учащихся в области анатомии и физиологии человека;

формировать основы рационального питания;

формировать основы оказания первой медицинской помощи.

Развивающие:

развивать навыки здорового образа жизни;

развивать коммуникативные качества;

формировать навыки поведения дома, в школе, общественных местах.

Воспитывающие:

воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость воспитание аккуратности, трудолюбия;

воспитывать умение работать в коллективе;

формировать двигательные качества детского организма;

формировать правильную осанку.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль Здоровый образ жизни					
1.	Режим дня, учёбы и отдыха	2	1	1	Текущий контроль (беседа, игра)
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	2	1	1	Текущий контроль (беседа, игра)

3.	Личная гигиена	2	1	1	Текущий контроль (беседа, игра)
4.	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья	2	1	1	Промежуточный контроль (собеседование, тестирование)
		8	4	4	
2 модуль Рациональное питание					
1.	Основы рационального питания	4	1	3	Текущий контроль (беседа, игра)
2.	Антиалкогольное и антитабачное воспитание	2	1	1	Текущий контроль (беседа)
3.	Самопознание и саморегуляция	2	1	1	Текущий контроль (выполнение заданий)
	ИТОГО	8	3	5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Режим дня, учёбы и отдыха – 2 часа

Теория. Режим дня первоклассника, польза утренней зарядки. Сон - лучшее лекарство. Какие опасности подстерегают на улицах и дорогах. Правила поведения с животными. Безопасность в доме. Правила безопасности на воде.

Практика. Составление индивидуального режима дня.

2.Здоровье и здоровый образ жизни - 2 часа

Теория. Правила здорового образа жизни. Понятие об иммунитете. Вирусные инфекции и их профилактика. Вредные привычки и их профилактика. Травматизм и его профилактика. Советы доктора Айболита. Что нужно знать о лекарствах.

Практика. Правила оказания первой медицинской помощи. Встреча с медработниками. Конкурс рисунков. Игра-путешествие. Работа над буклетами «ЗОЖ».

3.Личная гигиена - 2 часа

Теория. Первые понятия о строении тела человека. Гигиена позвоночника. Забота о глазах, органах слуха, зубах. Ногти и уход за ними. Уход за волосами. Быть не может красоты без мыла, щетки и воды.

Практика. Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой. Пользование индивидуальными средствами гигиены (зубная щетка, расческа).

4. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья - 2 часа

Теория. Влияние высоких и низких температур на организм. Правила выбора одежды по сезону. Методы закаливания организма. Спорт – основа здорового образа жизни. Спорт в семье.

Практика. Разучивание и конкурс подвижных игр. Промежуточный контроль универсальных учебных действий.

5. Основы рационального питания - 4 часа

Теория. Аппетит и его значение для пищеварения. Вкусное часто бывает опасным. Витаминная семья. Отравления и их профилактика.

Практика. Создание проекта. Составление индивидуального меню.

6. Антиалкогольное и анитабачное воспитание - 2 часа

Теория. Правда об алкоголе и табакокурении. Сам себе я помогу и здоровье сберегу.

Практика. Конкурс рисунков и плакатов «Я – за здоровый образ жизни!».

7. Самопознание и саморегуляция - 2 часа

Практика. Самостоятельная работа учащихся по темам: «Я - неповторимый человек», «Каким я был? Есть? Буду?», «Учусь принимать решения в опасных ситуациях», «Учусь настаивать на своем», «О чем говорят чувства?», «Моё настроение».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы «Азбука здоровья» ожидаются следующие результаты:

Личностные:

развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

развитие мотивации познавательных интересов;

развитие самооценки собственной физических достижений;

творческое самоопределение и самоутверждение за счет принятия участия мероприятий, соревнований, конкурсов;
 развитие самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха;
 развитие трудоспособности и укрепления здоровья.

Предметные:

Учащиеся должны знать:

основные режимные моменты;
 правила поведения учащихся в школе;
 правила личной гигиены;
 строение тела человека на уровне первоначальных сведений.

Учащиеся должны уметь:

планировать свое время;
 поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид;
 выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
 оказывать первую медицинскую помощь;
 различать полезные и вредные привычки.

Личностные:

учащиеся должны владеть основными правилами сохранения здоровья;
 навыками коммуникации;
 практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1 модуль				
1.	Режим дня, учёбы и отдыха	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины	Разработки игр, сценарии конкурсов, демонстрационные плакаты и схемы	Текущий контроль (беседа, игра)
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины, видеоуроки, экскурсия	Разработки игр, сценарии конкурсов, демонстрационные плакаты и схемы	Текущий контроль (беседа, игра)
3.	Личная гигиена	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины, видеоуроки, экскурсия	Разработки игр, сценарии конкурсов, демонстрационные плакаты и схемы	Текущий контроль (беседа, игра)
4.	Значение физкультуры и	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной	Разработки игр, сценарии конкурсов,	Промежуточный контроль

	закаливания для сохранения здоровья	литературы, конкурсы, викторины, видеоуроки, экскурсия	демонстрационные плакаты и схемы	(собеседование, тестирование)
2 модуль				
1.	Основы рационального питания	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной литературы, конкурсы, викторины, видеоуроки, экскурсия	Разработки игр, сценарии конкурсов, демонстрационные плакаты и схемы	Текущий контроль (беседа, игра)
2.	Антиалкогольное и антитабачное воспитание	Беседа, чтение и обсуждение научно-популярной литературы	Выставка книг о здоровье, инструкция по технике безопасности	Текущий контроль (беседа)
3.	Самопознание и саморегуляция (дистанционное обучение)	Самостоятельная работа (чтение научно-популярной литературы, выполнение упражнений и практических заданий)	Книги, видеоматериалы	Текущий контроль (выполнение заданий)

Условия реализации программы

Материально-технические условия

1. Кабинет, соответствующий требованиям: СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям учащихся 10-15 лет); Госпожнадзора, антитеррористической безопасности и требованиям охраны труда.

2. Оборудование

учебная мебель: столы для теоретических и практических занятий – 10 шт., шкафы – 2-3 шт., демонстрационные плакаты, схемы.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, магнитофон.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Азбука здоровья» основано на следующих **принципах:**

принцип научности - содержит анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья учащихся;

принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младшего школьного возраста;

принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса;

принцип сознательности - нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к

познавательной деятельности;

принцип наглядности - строит процесс обучения с максимальным использованием привлечения органов чувств человека к процессу познания и направлен на связь чувственного восприятия с мышлением;

принцип активности - предполагает в учащих высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

принцип всестороннего и гармонического развития личности - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности учащегося;

принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

При реализации программы используются следующие **методы обучения:**

словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

наглядный (демонстрация схем, рисунков, изобразительных работ учащихся на всевозможных выставках, конкурсах);

репродуктивный (воспроизводящий);

проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

стимулирование (создание ситуации успеха).

Структура занятия

Структура образовательной деятельности:

1.Элементы игры.

2. Коллективная работа с детьми.

3. Индивидуальная работа с детьми.

4.Итоги.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Азбука здоровья» применяется:

текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: беседа, игра.

промежуточный контроль – проводится в конце освоения программы. Формами промежуточного контроля является тестирование по изученному материалу.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

журнал посещаемости «Азбука здоровья»;
отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются:

участие в ученических конкурсах на уровне учреждения и муниципалитета;

грамоты и дипломы учащихся.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Азбука здоровья» используются:

тестовые задания «Правила оказания первой медицинской помощи»;
тестовые задания «Рациональное питание».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Болотина Л.Р. Методика внеклассной работы в начальных классах. - М., 2010.
2. Глущенко А.Г. Внеклассная работа в начальных классах. - Киев, 1982.
- 30 детских утренников для начальной школы (сценарии) / Авт.-сост. Давыдова М.М. - М.: «Аквариум ЛТД», 2013.
3. Зайцева О. В, Карпова Е. В. На досуге: игры в школе, дома, на дворе. Ярославль, Академия развития, 2015.
4. Калечиц Т.Н., Кейлина З.А. Внеклассная и внешкольная работа. - М., 2018.
- 5.Классному руководителю. Учебно-методическое пособие/под ред. М. И. Рожковой. М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011.
6. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А. Уроки здоровья. - Воронеж,2014.
7. Огородников А.А. Содержание и методика воспитательной работы в группе продленного дня. -М., 2018.
8. Попова И.Н., Исаева С.А., Ромашкова Е.И. Организация и содержание работы в группе продленного дня. - М., 2004.
9. Пятьдесят сценариев классных часов. - М.: Центр «Педагогический поиск».
10. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие . 4-е изд. Доп.-М.: ЦГЛ, 2012
- 11.Спутник классного руководителя. 1-4 классы / авт.-сост. Н.А.Максименко. - Волгоград: Учитель, 2017.
- 11.Толковый словарь русского языка. С. И. Ожегов, Ю. Ю. Шведова. /М. , Институт русского языка им. В. В. Виноградова,
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2001 Фопель К.

Для учащихся и родителей:

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. -М.:ТЦ «Сфера», 2010.
2. Большая детская энциклопедия. - М.:000 «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2012
3. Леокум А. Детская энциклопедия «Скажи мне, почему?..» / Авторизованный перевод Я. и А.Агуреевых. - М.:Джулия,2002
4. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. - Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2018.
5. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. - М.: Новая школа, 2016. Что такое? Кто такой? В 3т. - М.: Педагогика-Пресс, 2019.

ГЛОССАРИЙ

Быстрота (скоростные способности) — комплексный показатель психофизического качества организма ребенка, характеризующий его способность по сигналу осуществлять физическую нагрузку (преимущественно циклического характера, например, бег) в режиме максимальной мощности.

Выносливость — показатель наиболее емкого, энергозатратного базового психофизического качества организма ребенка, характеризующего его способность выполнять физическую нагрузку достаточно длительное время без видимых признаков утомления.

Гибкость — показатель морфофункционального свойства организма ребенка, характеризующий степень подвижности звеньев его опорно-двигательного аппарата при выполнении им движений с определенной амплитудой.

Двигательная активность — естественно-биологическая, социально обусловленная потребность организма ребенка в движении, основанная на нейропсихологических законах кинезофилии, от степени, удовлетворения которой зависит состояние его физического и психического здоровья.

Диагностика (функциональная) — процесс измерения и оценки индивидуальных жизнеобеспечивающих показателей физиологических систем организма ребенка.

Динамический стереотип — относительно устойчивая, целостная система условно-рефлекторных связей, выработанная в результате многократного повторения одинаковых по силе, последовательности и продолжительности раздражителей, представляющая собой сформированный в коре больших полушарий головного мозга системный физиологический структурный след, являясь физиологической основой формирования двигательных навыков.

Задатки — генетические особенности организма ребенка (строение тела, двигательного аппарата, нервной системы, органов чувств и т.п.), составляющие природную основу развития его способностей.

Здоровье (ребенка) — динамическое и вместе с тем устойчивое к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояние детского организма, которое достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект.

Здоровый образ жизни человека — комплексная система ценностно-ориентированного отношения человека к себе и своему здоровью, позволяющая ему при помощи биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, а также средств физической культуры, адекватных возможностям организма, осознанно удовлетворять свои двигательные, социальные и биологические потребности для обеспечения активного долголетия.

Инновации (педагогические) — нововведения, обеспечивающие существенное повышение качества образования ребенка при сохранении основных показателей состояния его здоровья.

Культура здорового и безопасного образа жизни — способность к воспроизводству социального опыта, связанного с сохранением и развитием здоровья (физического, психического, духовно-нравственного) на некоторых устойчивых основаниях.

Методика — совокупность различных средств, методов, методических приемов, форм организации и контроля, направленных на достижение поставленной цели.

Мониторинг (физического здоровья) — динамическая система контроля, анализа и коррекции состояния организации физического воспитания одного ребенка или группы детей в условиях дошкольного образовательного учреждения по конкретным показателям, отслеживаемым во времени.

Первая помощь - срочное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, необходимых при несчастных случаях и внезапных заболеваниях, меры срочной помощи раненым или больным людям, предпринимаемые до прибытия врача или до помещения больного в больницу.

Первая медицинская помощь - это комплекс простейших медицинских мероприятий с использованием лекарственных средств, выполняемых человеком с медицинским образованием на месте получения повреждения в порядке само и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ с использованием табельных и подручных средств.

Принципы (педагогические) — основные исходные положения (правила, требования) к деятельности и поведению ребенка, которые, однако, при определенных форс- мажорных обстоятельствах может временно изменяться.

Проблема — сложная ситуация, на которую у ребенка нет однозначного ответа, и это требует от него значительных умственных, физических, психических и других усилий по поиску путей решения.

Развитие — процесс, характеризующийся качественным переходом одного состояния чего-либо в другое, более или менее совершенное.

Спорт — специальная двигательная деятельность, сопряженная с проявлением максимальных физических и волевых усилий, направленная на достижение в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявленных в процессе состязания.

Технология (педагогическая) — организованный, строго регламентированный образовательный процесс выполнения ребенком двигательных действий с четко заданными методами, приемами, средствами, формами контроля и организации, направленный на достижение поставленной цели и, гарантирующий конечный результат.

Упражнения (физические) — движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности, отобранные педагогом в качестве средств физического воспитания.

Физическая культура — часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психического и социального здоровья человека.

Формирование — целенаправленное (под непосредственным контролем взрослого: педагог по физической культуре, воспитатель или родители) освоение ребенком образовательной деятельности в соответствии с заданной извне конкретной нормой (или ее эталоном) с обязательными критериями оценки качества выполнения этой деятельности (например, формирование того или иного двигательного умения).

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – педагогическая деятельность, направленная на развитие личных и социальных компетенций человека, которые побуждают его придерживаться здорового стиля жизни и обеспечивать свою безопасность от различных негативных факторов современной жизни. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни включает такие направления, как обучение навыкам гигиены и основам соблюдения режима труда и отдыха, профилактику наиболее распространенных заболеваний, формирование культуры здорового питания, развитие потребности в оптимальной двигательной активности, развитие навыков обеспечения личной и общественной безопасности в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях. Все эти направления объединены ключевой стратегической задачей – необходимостью формирования здоровьесориентированной личностной позиции обучающегося.

Цель (педагогическая) — процесс проектирования конечного результата образовательной деятельности, выполняющего функцию стратегии, отвечающей на вопрос «Зачем ты собираешься это делать?».

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Критерии оценок результатов промежуточной аттестации

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

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

Тестовые задания

Тест «Гигиена»

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. А для этого необходимо разобраться, от каких факторов оно зависит. В процессе роста человека ему прививают понятия о чистоте. И речь идёт не только о внешней чистоте (мытьё тела, обтирание, душ), а и о внутренней чистоте человеческого организма – умение содержать внутренние органы в чистоте и порядке. Гигиена – наука о чистоте.

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

1. В честь древнегреческой богини Гигиен +
2. В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

1. Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +
2. Потому что заставляет мама
3. Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

1. Контрастный душ +
2. Обливание +
3. Обтирание +
4. Все ответы верны

4. Что такое гигиена?

1. Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья
2. То же, что и стоматология

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

1. На трёх человек
2. На двух человек
- 1. Только на одного человека**

6. Отметьте: что полезно, а что вредно

- Кушать плотно
- Читать в постели
- Делать зарядку на свежем воздухе
- Прикасаться к глазам грязными руками
- Круглый год спать с открытой форточкой
- Принимать воздушные ванны
- Смотреть целый день телевизор
- Спокойный, достаточно продолжительный сон
- Ухаживать за ногтями
- Тщательно пережёвывать пищу
- Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами

7. Кто такой гигиенист?

1. Человек, соблюдающий гигиену
- 2. Врач, специалист по гигиене +**
3. Человек, считающий, что гигиена – это пустая тата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка
Каждый день нужна ... (Зарядка).

Течет, течет — не вытечет,
Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,
Ароматное, запашистое.
Важно, чтобы у каждого было
Что это такое?... (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.
Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,
Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,
Как правило, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Продолжите фразу:

- «Чистота – залог ...здоровья»
- «В здоровом теле — ...здоровый дух»
- «Солнце, воздух и вода — ...наши лучшие друзья»
- «Чисто жить — ...здоровым быть»
- «Кто аккуратен — ...тот людям приятен»

Тестовые задания

«Основы рационального питания»

Тест № 1. Зерновые продукты

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Какие растения нужны для выпечки хлеба?
а) рожь, пшеница б) рис, ячмень в) овес, пшено
2. Какие вы знаете хлебопродукты?
а) баранки б) творог в) сметана
3. Из какого растения получают гречневую крупу?
а) просо б) гречиха в) ячмень
4. Из какого растения изготавливают манную крупу?
а) рожь б) овес в) пшеница
5. Пшено получают из
а) проса б) риса в) пшеницы
6. Зачем вам нужно есть хлеб?
а) хлеб содержит вещества, способствующие росту и развитию организма
б) чтобы утолить голод в) чтобы разнообразить пищу

Тест № 2. Овощи

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Какое растение относится к овощам?
а) рис б) редис в) кукуруза г) бобы
2. У каких овощей съедобна подземная часть?
а) огурцы б) свекла в) сладкий перец г) капуста
3. Какие овощи относятся к некрахмалистым?
а) чеснок и огурцы б) кабачки и тыква в) картофель и свекла
4. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С?
а) сварить б) поджарить в) запечь в кожуре

Тест № 3. Фрукты

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Назови местные фруктовые деревья
а) апельсин и лимон б) яблоня и слива в) персики и черешня
2. Какие ягоды вы собираете в лесу?
а) бруснику и чернику б) крыжовник и смородину в) облепиху и клубнику
3. Какие ягоды укрепляют зрение?
а) малина б) черника в) крыжовник
4. К фруктам относится:
а) огурец б) яблоко в) кабачок

Тест №4. Табак.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Табак – это
а) полезная и вкусная ягода
б) однолетнее растение, в листьях которого содержится никотин
в) порода животных
 2. Родина табака:
а) Южная Африка
б) Южная Америка
в) Южный полюс
 3. Один из компонентов табачного дыма?
а) папиросная бумага б) яркий огонь в) никотин
 4. Никотин – это
а) яд б) продукт питания в) напиток
 5. Кого называют «курильщиком поневоле»?
а) тех, кто находится в обществе курящих
б) тех, кого заставляют курить принудительно
в) тех, кто сам курит
5. Какие органы человека страдают от курения?

Тест №5. Рациональное и нерациональное питание.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. В течение дня обязательно надо съесть несколько
а) конфет б) булочек в) свежих фруктов г) котлет
2. Рекомендуемое время для ужина
а) 17.30 – 18.30 б) 18.30 – 19.30
в) 19.30 - 20.30 г) 20.30 – 21.30
3. На завтрак полезно съесть
а) салат из свежих овощей б) мясо в) молочную кашу г) рыбу
4. Закончи поговорку: Морковь прибавляет...
а) вес б) кровь в) рост г) возраст
5. Почему нельзя есть чипсы?

Тест №6. Правила приема пищи.

Выбери один правильный ответ из предложенных ответов.

1. Какое поведение школьников недопустимо во время приема пищи

- а) громко разговаривать б) соблюдать хорошие манеры в) пользоваться столовыми приборами

2. Как правильно питаться?

- а) начинай обед с салатов б) ешь « про запас» в) останься голодным

3. Сколько раз в день надо принимать пищу

- а) 1-2 раза б) 2-3 раза в) 4-5 раз

4. Распредели блюда по режиму приема пищи: завтрак, обед, ужин

1. Молочная каша

2. Макароны с котлетой

3. Борщ, картофельное пюре с котлетой

4. В чем значение правильного приема пищи?