

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОСЛОБОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«РАССМОТРЕНО»

на заседании РМО педагогов
внеурочной деятельности

Рук. РМО

Сер Е. В. Сергеева

Протокол № 1

от «18» август, 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
школы по УВР

Скворцова Скворцова Т.В.

«18» август 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Пентюхова Пентюхова В. А.

Приказ № 18 / 3 от 18.08.17

Рассмотрено и рекомендовано

к утверждению решением

педсовета

Пр. № 1 от 18.08 2017 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
для обучающихся 1 – 4 классов
(спортивно - оздоровительное направление)
Авторы Программы: Обухова Л. А., Лемяскина Н. А.,
Пряникова М. Г.
Срок реализации: 4 года

Составитель:

учитель начальных классов: Кудинова С. Н.
педагогический стаж: 30 лет
квалификационная категория: первая

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), на основе примерных программ внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского. Москва. «Просвещение»2011г. , авторской программы Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005. - 208 с. и программы лауреата конкурса внеурочных программ Кемеровской области Пряниковой М.Г., учителя начальных классов МОУ «СОШ №6» г. Новокузнецка

Планируемые результаты.

Личностные:

- установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметные.

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

Познавательные:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Коммуникативные:

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

Учебно – тематический план 1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1.	Дружи с водой	2.
3.	Забота о глазах	1.
4.	Уход за ушами	1.
5.	Уход за зубами	3.
6.	Уход за руками и ногами	1.
7.	Забота о коже	3.
8.	Как следует питаться	2.
9.	Как сделать сон полезным	1.
10.	Настроение в школе	1.
11.	Поведение в школе	2.

12.	Настроение после школы	1.
13.	Вредные привычки	2.
14.	Мышцы, кости и суставы	2.
15.	Как закаляться. Обтирание и обливание	1.
16.	Как правильно вести себя на воде	1.
17.	Игры и упражнения на воде	2.
18.	Народные игры	5.
19.	Доктора природы	2.
	Итого:	33

Содержание курса 1 класс

Тема 1. Дружи с водой 2ч.

Советы доктора воды

Друзья Вода и Мыло

Тема 2. Забота о глазах 1ч.

Глаза – главные помощники человека

Тема 3. Уход за ушами 1ч.

Чтобы уши слышали

Тема 4. Уход за зубами 3ч.

Почему болят зубы

Чтобы зубы были здоровыми

Как сохранить улыбку красивой

Тема 5. Уход за руками и ногами 1ч.

«Рабочие инструменты человека»

Тема 6. Забота о коже 3ч.

Зачем человеку кожа

Надёжная защита организма

Если кожа повреждена

Тема 7. Как следует питаться 2ч.

Питание – необходимое условие для жизни человека

Здоровая пища для всей семьи

Тема 8. Как сделать сон полезным 1ч.

Сон – лучшее лекарство

Тема 9. Настроение в школе 1ч.

Как настроение?

Тема 10. Настроение после школы 1ч.

Я пришёл из школы

Тема 11. Поведение в школе 2ч.

Я - ученик

Я - ученик

Тема 12. Вредные привычки 2ч.

Вредные привычки

Вредные привычки

Тема 13. Мышцы, кости и суставы 2ч.

Скелет – наша опора

Осанка – стройная спина

Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание 1ч.

Если хочешь быть здоров

Тема 15. Как правильно вести себя на воде 1ч.

Правила безопасности на воде

Тема 17. Игры и упражнения на воде 2ч.

Обучение плаванию

Обучение плаванию

Тема 18. Народные игры 5ч.

Русская игра «Городки»

Игра «Салки»

Игра «Охотники и утки»

Игра «»Третий – лишний»

Игра «Кто подходил»

Тема 19. Доктора природы 2ч.

Доктора природы (обобщающий)

Экскурсия в природу

Учебно - тематический план 2 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1.	Почему мы болеем	3.
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней	2.
3.	Кто нас лечит	1.
4.	Прививки от болезней	2.
5.	Что нужно знать о лекарствах	2.
6.	Как избежать отравлений	3.
7.	«Безопасность при любой погоде	2.
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2.
9.	Правила безопасного поведения на воде	1.
10.	Правила общения с огнем	1.
11.	Как уберечься от поражения электрическим током	1.
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1.
13.	Как защититься от насекомых	1.

14.	Предосторожности при обращении с животными	1.
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2.
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2.
17.	Первая помощь при травмах	3.
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1.
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1.
20.	Сегодняшние заботы медицины	3.
	Итого:	34

Содержание курса: 2 класс

Тема 1. Почему мы болеем 2ч.

Причина болезни

Признаки болезни

Как здоровье?

Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней 2 ч.

Как организм помогает себе сам?

Здоровый образ жизни

Тема 3. Кто нас лечит 1 ч.

Какие врачи нас лечат

Тема 4. Прививки от болезней 2 ч.

Инфекционные болезни

Прививки от болезней

Тема 5. Что нужно знать о лекарствах 2ч.

Какие лекарства мы выбираем

Домашняя аптечка

Тема 6. Как избежать отравлений 2ч.

Отравление лекарствами

Пищевые отравления

Тема 7. Безопасность при любой погоде 2ч.

Если солнечно и жарко

Если на улице дождь и гроза

Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте 2ч.

Опасность в нашем доме

Как вести себя на улице

Тема 9. Правила безопасного поведения на воде 1 ч.

Вода - наш друг

Тема 10. Правила общения с огнем	1ч.
Чтобы огонь не причинил вреда	
Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током	1ч.
Чем опасен электрический ток?	
Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1ч.
Травма	
Тема 13. Как защититься от насекомых	1ч.
Укусы насекомых	
Тема 14. Предосторожности при обращении с животными	1ч.
Что мы знаем про собак и кошек	
Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2ч.
Отравление ядовитыми веществами	
Отравление угарным газом	
Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2ч.
Как помочь себе при тепловом ударе	
Как уберечься от мороза	
Тема 17. Первая помощь при травмах	3ч.
Растяжение связок и вывих костей	
Переломы	
Если ты ушибся или порезался	
Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1ч.
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1ч.
Укус змеи	
Сегодняшние заботы медицины	3ч.

Учебно тематический план 3 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1.	Чего не надо бояться	1.
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2.
3.	Почему мы говорим неправду	2.
4.	Почему мы не слушаемся родителей	2.
5.	Надо уметь сдерживать себя	2.
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2.
7.	Как относиться к подаркам	2.
8.	Как следует относиться к наказаниям	1.
9.	Как нужно одеваться	1.
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми	1.

11.	Как вести себя, когда что-то болит	1.
12.	Как вести себя за столом	2.
13.	Как вести себя в гостях	1.
14.	Как вести себя в общественных местах	2.
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2.
16.	Что делать, если не хочется в школу	1.
17.	Чем заняться после школы	1.
18.	Как выбрать друзей	2.
19.	Как помочь родителям	1.
20.	Как помочь больным и беспомощным	2.
21.	Повторение	3.
	Итого:	34

Содержание курса: 3 класс

Тема 1. Чего не надо бояться	1ч.
Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	
Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2ч.
Учимся думать	
Спеши делать добро	
Почему мы говорим неправду	2ч.
Поможет ли нам обман	
«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	
Почему мы не слушаемся родителей	2ч.
Надо ли прислушиваться к советам родителей	
Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	
Надо уметь сдерживать себя	2ч.
Все ли желания выполнимы	
Как воспитать в себе сдержанность	
Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2ч.
Как отучить себя от вредных привычек	
Как отучить себя от вредных привычек	
Как относиться к подаркам	2ч.
Я принимаю подарок	
Я дарю подарки	
Как следует относиться к наказаниям	1ч.
Наказание	
Как нужно одеваться	1ч.
Одежда	

Как вести себя с незнакомыми людьми	1ч.
Ответственное поведение	
Как вести себя, когда что-то болит	1ч.
Боль	
Как вести себя за столом	2ч.
Сервировка стола	
Правила поведения за столом	
Как вести себя в гостях	1ч.
Ты идёшь в гости	
Как вести себя в общественных местах	2ч.
Как вести себя в транспорте и на улице	
Как вести себя в театре, кино, школе	
«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2ч.
Умеем ли мы вежливо общаться	
Умеем ли мы разговаривать по телефону	
Что делать, если не хочется в школу	1ч.
Помоги себе сам	
Чем заняться после школы	1ч.
Умей организовать свой досуг	
Как выбрать друзей	2ч.
Что такое дружба	
Кто может считаться настоящим другом	
Как помочь родителям	1ч.
Как доставить родителям радость	
Как помочь больным и беспомощным	2ч.
Если кому-нибудь нужна твоя помощь	
Спешите делать добро	

Учебно – тематический план 4 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1.	Наше здоровье	4.
2.	Как помочь сохранить себе здоровье	3.
4.	Что зависит от моего решения	3.
5.	Злой волшебник табак	1.
6.	Почему некоторые привычки называются вредными	5.
7.	Помоги себе сам	1.
8.	Злой волшебник алкоголь	3.
9.	Злой волшебник наркотик	2.

10.	Мы одна семья	2.
11.	Повторение	11.
	Итого:	34

Содержание курса: 4 класс

Наше здоровье	4ч.
Что такое здоровье	
Что такое эмоции	
Чувства и поступки	
Стресс	
Как помочь сохранить себе здоровье	3ч.
Учимся думать и действовать	
Учимся находить причину и последствия событий	
Умей выбирать	
Что зависит от моего решения	2ч.
Принимаю решение	
Я отвечаю за своё решение	
Злой волшебник табак	1ч.
Что мы знаем о курении	
Почему некоторые привычки называются вредными	5ч.
Зависимость	
Умей сказать нет	
Как сказать нет	
Почему вредной привычке ты скажешь нет	
Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	
Помоги себе сам	1ч.
Волевое поведение	
Злой волшебник алкоголь	3ч.
Алкоголь	
Алкоголь – ошибка	
Алкоголь – сделай выбор	
Злой волшебник наркотик	2ч.
Наркотик	
Наркотик - тренинг безопасного поведения	
Мы одна семья	2ч.
Мальчишки и девчонки	
Моя семья.	
Повторение	11ч.
Дружба	
«День здоровья»	
Умеем ли мы правильно питаться	
Я выбираю кашу	
Чистота и здоровье	
Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	
Чистота и порядок	
Будем делать хорошо и не будем плохо	
Урок – КВН «Наше здоровье»	
«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	
Будьте здоровы	

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

«Школа здоровья»

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	Почему мы болеем	3		
1.	Причины болезни			
2.	Признаки болезни			
3.	Как здоровье?			
	Кто и как предохраняет нас от болезней?	2		
4.	Как организм помогает себе сам			
5.	Здоровый образ жизни			
	Кто нас лечит	1		
6.	Какие врачи нас лечат			
	Прививки от болезней	2		
7.	Инфекционные болезни			
8.	Прививки от болезней			
	Что нужно знать о лекарствах	2		
9.	Какие лекарства мы выбираем			
10.	Домашняя аптечка			
	Как избежать отравлений	2		
11.	Отравление лекарствами			
12.	Пищевые отравления			
	Безопасность при любой погоде	2		
13.	Если солнечно и жарко			
14.	Если на улице дождь и гроза			
	Правила безопасного поведения в доме,	2		

	на улице, в транспорте			
15.	Опасность в нашем доме			
16.	Как вести себя на улице			
	Правила безопасного поведения на воде	1		
17.	Вода – наш друг			
	Правила обращения с огнём	1		
18.	Чтобы огонь не причинил вреда			
	Как уберечься от поражения электрическим током	1		
19.	Чем опасен электрический ток			
	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1		
20.	Травмы			
	Как защититься от насекомых	1		
21.	Укусы насекомых			
	Предосторожности при обращении с животными	1		
22.	Что мы знаем про собак и кошек			
	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2		
23.	Отравление ядовитыми веществами			
24.	Отравление угарным газом			
	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. При ожогах и обморожении	2		
25.	Как помочь себе при тепловом ударе			
26.	Как уберечься от мороза			
	Первая помощь при травмах	3		
27.	Растяжение связок и вывих костей			

28.	Переломы			
29.	Если ты ушибся или порезался			
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		
30.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело			
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		
31.	Укус змеи			
	Сегодняшние заботы медицины	3		
32.	Расти здоровым			
33.	Воспитай себя			
34.	Я выбираю движение			

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

а) Нет.

б) Затрудняйтесь ответить.

в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.