

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр анимационного творчества «Перспектива»

Принята
на заседании педагогического совета
МОУ ДО ЦАТ «Перспектива»
Протокол №__4_
«_12_»__05__2025 год

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор МОУ ДО ЦАТ «Перспектива»
_____ О.В. Кулигина
«_12_»_мая_2025 год
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

социально-гуманитарной направленности

«Будь здоров»

(возраст детей 9-12 лет, срок реализации 1 год)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Слесарева Анна Андреевна

Ярославль
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» направлена на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению, используя как традиционные формы обучения, так и современные, мультимедийные.

Программа относится к *социально-гуманитарной направленности*, реализуется с 2024 учебного года.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа составлена по варианту авторской рабочей образовательной программы элективного курса оздоровительных программ: «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Разговор о правильном питании» (Безруких М.М.), «Полезные привычки» (Родикова И.А.).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Проблема здоровья человека с каждым годом стоит всё более остро. Тем самым, обязывая многие сферы жизни, в том числе образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению, используя как традиционные формы обучения, так и новые, мультимедийные, в форме ведения блога, видеоблога.

Актуальность программы

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни и положительное отношение к здоровью через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Направленность программы

Программа «Будь здоров» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа способствует формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Педагогическая целесообразность

Важно, чтобы были сформированы умения и навыки, определяющие успешность овладения программой:

- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях,
- умение позитивно относиться к своему здоровью,
- умение устанавливать позитивные отношения сокружающими;
- навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Предлагаемая программа направлена на формирование этих навыков и на создание благоприятных условий для их дальнейшего развития.

Цель программы: формирование положительных установок к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- Формирование культуры ЗОЖ;
- Знакомство с мерами профилактики ЗОЖ;
- Побуждение к ведению активного образа жизни и профилактика зависимого поведения;

Конкретизация задач:

1. *Формирование* представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; потребности безбоязненно обращаться к врачу или психологу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
2. *Знакомство* с мерами профилактики ЗОЖ – правильном питании, предотвращение заболеваний, травм; готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
3. *Побуждение* к ведению активного образа жизни – рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности, участию в спортивных и эстафетах, выбор подходящего вида спорта; *Профилактика* зависимого поведения, т.е. разбор причин возникновения зависимостей от психоактивных веществ, вредных привычек, их пагубном влиянии на здоровье;

Адресность

Программа ориентирована на обучающихся младшего школьного возраста – 9-12 лет.

Срок реализации программы 1 год. Тематическое планирование рассчитано на 2 учебных часа в неделю, что составляет 72 учебных часов в год.

Объем программы – 72 часа.

Критериями эффективности занятий по программе являются: повышение уровня знаний о сохранении здоровья; эмоционально-волевое развитие; повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к себе и окружающим; формирование самостоятельности в принятии решений; формирование позитивной установки к ведению здорового образа жизни, и отрицательной к пагубным привычкам.

Ожидаемые результаты обучения:

По окончании обучения ребенок *должен знать:*

- Теоретические аспекты программы;
- Меры профилактики ЗОЖ;
- Влияние активного образа жизни;
- Влияние вредных привычек на организм.

Должен уметь:

- Применять полученные знания о здоровье в повседневной жизни;
- Составлять собственный режим дня и питания;
- Сопоставлять физическую нагрузку в соответствии со своим уровнем здоровья;
- Отказываться от вредных привычек и зависимостей.

Содержание программы

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование блоков	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Что такое здоровье	4	2	2	Тестирование, наблюдение
2	Питание и здоровье	12	6	4	Контрольные задания, наблюдение
3	Здоровье, стресс и режим	12	5	7	Контрольные задания, наблюдение
4	Спорт и здоровье	10	6	4	Контрольные задания, наблюдение
5	Здоровье и медицина	10	5	5	Контрольные задания, наблюдение
6	Гигиена и здоровье	8	4	4	Контрольные задания, наблюдение
7	Что приносит вред здоровью	8	6	4	Контрольные задания, наблюдение
8	Экология и здоровье. Заключительное занятие	8	3	3	Тестирование, наблюдение, участие в открытых занятиях
Итого:		72	34	38	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теория: Правила работы на занятиях и техника безопасности во время занятий. Представление курса.

Практика: Знакомство с ребятами в форме игры.

2. Что такое здоровье и как его беречь

Теория: Знакомство с понятием здоровья. Из каких факторов состоит здоровье. Почему оно так важно. Почему люди не всегда берегут здоровье.

Практика: Рисование плаката на тему здоровья. Подготовка видео-интервью «Что для тебя здоровье?».

3. Питание и здоровье.

Теория: Что такое питание. Правильное и неправильное питание. Режим приёма пищи. Как правильно есть. Белки, жиры и углеводы. Витамины. Чем вреден фаст-фуд и что в него входит.

Практика: Подготовить презентацию на тему «история фаст-фуда». Видео-интервью «Моя любимая еда».

4. Режим труда и отдыха. Учёба и здоровье.

Теория: Что такое режим дня. Что будет, если неправильно составить режим труда и отдыха. Как учёба влияет на здоровье. Правильно учим уроки.

Практика: Составление идеального режима труда и отдыха в виде плаката в группах.

5. Стресс и его влияние на здоровье

Теория: Понятие стресса. Виды стресса. Чем опасен стресс. Как побороть стресс.

Практика: Задание ребятам придумать их способы или приёмы борьбы со стрессом и научить других. Прохождение тестирований на тему стресса.

6. Релаксационные техники

Теория: Понятие релаксации, для чего это нужно, как может помочь.

Практика: Овладение ребятами способами дыхательной гимнастики, снятия мышечного напряжения, визуализации. Задание сделать ребятам пост в Интернете про способы релаксации.

7. Спорт. Ведение активного образа жизни.

Теория: Что такое спорт и зачем нужен. Польза и вред спорта. Основные виды спорта. Известные спортсмены. Что нужно для ведения активного образа жизни. Спорт и активность – одно и то же? Утренняя и вечерняя гимнастика, и почему её нужно выполнять ежедневно.

Практика: Презентация на тему «Мой любимый спортсмен». Задание снять видео в группах на тему «Лучшие упражнения для гимнастики».

8. Экстремальные виды спорта.

Теория: Понятие экстремального вида спорта. В чём состоит опасность такого вида спорта. Виды экстремального спорта: гонки, скалолазание, дайвинг и др. Зацепинг, руфинг, паркур. Показ видео.

Практика: Подготовить презентацию про экстремальный вид спорта.

9. Наша аптечка. Что должно быть в аптечке.

Теория: Что такое аптечка и для чего она нужна. Домашняя, школьная, медицинская аптечка. Что должно быть в аптечке? Что будет лишним? Собираем аптечку в поездку.

Практика: Работа в группах – собрать ребятам аптечку в дорогу на месяц.

10. Оказание первой помощи.

Теория: Что такое первая помощь. В каких случаях она нужна. Номера экстренных служб. Может ли ребёнок оказать первую помощь?

Практика: Учимся пользоваться бинтами, повязками, видами дезинфекции и т.д.

11. Мы и болезни. Виды болезней

Теория: Что такое болезнь. Инфекционные, бактериальные заболевания. Травмы. Психические болезни. Популярные заболевания. Сезонные заболевания. Пандемии.

Практика: Подготовить пост в Интернете про опасную болезнь. Игра «Я и болезнь»

12. Правила личной гигиены

Теория: Что такое гигиена. Сколько раз нужно мыться, чистить зубы, стирать одежду. Личные вещи. Почему нельзя другим людям пользоваться вашими личными вещами. Как гигиена влияет на здоровье.

Практика: Показ фильма и м\ф про гигиену и выполнение практического задания после просмотра.

13. Одежда, мода и здоровье

Теория: Для чего нужна нам одежда? Почему она такая разная? Какие функции она выполняет? Мода и одежда. Откуда взялась мода? Как одежда и мода могут влиять на здоровье.

Практика: Изготовление картонных кукол и одежды. Создание видео на тему «Модная, но практичная одежда».

14. Мы и опасность.

Теория: Понятие опасного образа жизни и безопасного. Где нас может поджидать опасность. Понятие риска и рискованного поведения. Безопасность дома и на улице. Правила поведения в случаях опасности.

Практика: Создание мини-фильма в группах на тему опасностей.

15. Пагубные привычки. Зависимости

Теория: Понятие пагубной или вредной привычки. Влияние на здоровье. Понятие зависимости. Виды зависимостей.

Практика: Обсуждение «своих» вредных привычек и способы борьбы с ними. Игра «Ситуации».

16. Экология и здоровье.

Теория: Понятие экологии. Угрозы для экологии. Экология в нашем регионе и природа. Влияние экологии на здоровье. Поддержание экологии. Переработка мусора, одежды, вторая жизнь вещей.

Практика: Плакат «Загрязнение природы».

17. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов года, пожелания ребятам.

Практика: Итоговое тестирование и опрос ребят.

Календарный учебный график

N п/ п	Месяц	Форма занятия	К-во часо в	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	Лекция, игра	2	Вводное занятие. Правила ТБ на занятии.	Тестирование и наблюдение
2.		Беседа, презентация	2	Что такое здоровье и как его беречь. Видео-интервью на тему «Что для тебя здоровье?»	Наблюдение и Видео-интервью
3.		Лекция, игра	2	Питание и здоровье. Правильное питание	Наблюдение и задания
4.		Лекция, игра	2	Вредные продукты и питание. Вред фаст-фуда	Наблюдение и задания
5.	октябрь	Лекция, игра	2	Отравления. Правильное хранение пищи.	Наблюдение и задания
6.		Лекция	2	Режим приёма пищи. Завтрак, обед, полдник и ужин.	Наблюдение и задания
7.		Игра	2	Белки, жиры и углеводы. Витамины	Наблюдение и задания
8.		Презентация	2	Видео-интервью «Моя любимая еда»	Видео-интервью
9.		Лекция, игра	2	Режим труда. Режим отдыха	Наблюдение и задания
10.	ноябрь	Лекция, игра	2	Что такое стресс. Влияние стресса на здоровье	Наблюдение и задания
11.		Лекция, игра	2	Хороший стресс. Плохой стресс.	Наблюдение и задания
12.		Лекция, игра	2	Релаксационные техники: дыхание	Наблюдение и задания
13.		Лекция, игра	2	Релаксационные техники: снятие мышечного напряжения	Наблюдение и задания
14.	декабрь	Презентация	2	Релаксационные техники: визуализация. Видео-блог: «Мои техники расслабления»	Наблюдение и задания Видео-интервью
15.		Лекция, игра	2	Ведение активного образа жизни. Гимнастика	Наблюдение и задания
16.		Лекция, игра	2	Знакомство с основными видами спорта: бег, плавание, футбол, баскетбол, велоспорт.	Наблюдение и задания
17.		Презентация	2	Мой любимый вид спорта.	Видео-интервью
18.	январь	Лекция, игра	2	Экстремальные виды спорта. Скалолазание, дайвинг	Наблюдение и задания
19.		Лекция, игра	2	Опасность экстремальных видов спорта. Видео-интервью.	Наблюдение и задания
20.		Лекция, игра	2	Наша аптечка. Домашняя, школьная, дорожная аптечка.	Наблюдение и задания
21.	Февраль	Лекция, игра	2	Что должно быть в аптечке. Разбор препаратов, перевязочных средств.	Наблюдение и задания

22.		Презентация	2	Оказание первой помощи	Наблюдение и задания
23.		Лекция, игра	2	Мы и болезни. История возникновения болезней.	Наблюдение и задания
24.		Лекция, игра	2	Виды болезней, инфекции. Бактериальные заболевания, травмы.	Наблюдение и задания
25.	Март	Лекция, игра	2	Правила личной гигиены. Личные вещи.	Наблюдение и задания
26.		Лекция, игра	2	Одежда и здоровье, материал одежды. Одеваемся по погоде.	Наблюдение и задания
27.		Лекция, игра	2	Мода и здоровье. Одеваемся по случаю.	Наблюдение и задания
28.		Презентация	2	Видео-интервью «Модная, но практичная одежда».	Видео-интервью
29.	Апрель	Лекция, игра	2	Вредные привычки. Какими привычками мы злоупотребляем.	Наблюдение и задания
30.		Лекция, игра	2	Зависимости. Виды зависимостей	Наблюдение и задания
31.		Лекция, игра	2	Психоактивные вещества. Вред ПАВ	Наблюдение и задания
32.		Лекция, игра	2	Мы и опасность. Безопасность дома и на улице. Правила поведения в случаях опасности.	Наблюдение и задания Видео-интервью
33.	Май	Лекция, игра	2	Экология и здоровье. Понятие экологии.	Наблюдение и задания
34.		Лекция, игра	2	Угрозы для экологии. Экология в нашем регионе и природа. Влияние экологии на здоровье	Наблюдение и задания
35.		Презентация	2	Поддержание экологии. Переработка мусора, одежды, вторая жизнь вещей.	Наблюдение и задания
36.		Презентация	2	Заключительное занятие. Подведение итогов года, пожелания ребятам. Итоговое тестирование и опрос ребят.	Тестирование и наблюдение

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение курса

Для изучения курса «Будь здоров», в наличии следующие объекты и средства материально-технического обеспечения:

Учебные пособия:

- натуральные пособия: овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; таблицы: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.

Технические средства обучения:

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
- демонстрационное оборудование, предназначенное для одновременной демонстрации изучаемых объектов и явлений группе обучаемых и обладающее свойствами, которые позволяют видеть предмет или явление (компьютер, CD и DVD);
- вспомогательное оборудование и устройства, предназначенные для обеспечения эксплуатации учебной техники, удобства применения наглядных средств обучения, эффективной организации проектной деятельности, в т. ч. принтер, ксерокс, сканер.

Экранно-звуковые пособия, передающие содержание образования через изображение, звук, анимацию;

- дополнительные мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеофильмы, слайды, мультимедийные презентации, тематически связанные с содержанием курса.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- учебно-методические комплекты, обеспечивающие изучение/преподавание учебного курса;
- нормативные документы, отражающие правовые основы изучения в учреждениях системы общего образования психологии;
- специальные дополнительные пособия для учителя и литература, предназначенная для оказания ему информационной и методической помощи;
- научно-популярные книги, содержащие дополнительный познавательный материал развивающего характера по различным темам курса;
- энциклопедическая и справочная литература.

Методическое обеспечение

Методы и техники, используемые в программе

1. Сюжетно-ролевые игры.
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Коллективная творческая деятельность.
4. Моделирование образцов поведения.
5. Метафорические истории и притчи.
6. Ведение блога и видеоблога. Создание видеосюжетов на различные темы программы.
7. Релаксационные техники.
8. Показ документальных фильмов

Структура занятия

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия*, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания*. Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

Форма аттестации

Открытые занятия, участие в конкурсах. В конце каждого занятия предполагаются контрольные задания и вопросы по теме пройденного материала. Предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности.

Контрольно-измерительные материалы

Диагностика направлена на оценку результативности педагогической работы в творческом объединении, и предусматривает педагогическую оценку уровня освоения ДООП. По данной программе контроль осуществляется в начале года и в конце. В конце года определяется степень усвоения программного материала.

Входящий контроль

Срок проведения: сентябрь

Цель – определение уровня знаний детей в начале обучения.

Итоговый контроль

Срок проведения: май

Цель – подведение итогов обучения в учебном году, оценка количественных и качественных показателей участия обучающихся в конкурсах и пр.

Формы проведения – открытые занятия, тестирование, педагогическое наблюдение, участие в конкурсах.

Таблицы с результатами контроля заполняются в течение учебного года. На основе результатов, отраженных в таблицах на начало и конец учебного года, педагог заполняет итоговый мониторинг, который позволяет выявить как положительные результаты, так и затруднения, которые испытывали обучающиеся, скорректировать дальнейшие действия, наметить перспективу работы с отдельными детьми и со всей группой.

№ п/ п	Фамилия Имя	Знание культуры зож		Знакомство с мерами профилактики ЗОЖ		Побуждение к ведению активного образа жизни и профилактика зависимого поведения	
		начало	конец	начало	конец	начало	конец

Отслеживание результатов деятельности детей на занятиях осуществляется на разных этапах ее выполнения. Учитывается владение знаниями в области здоровья, а также умение работать в группе.

Показатели

- Формирование культуры ЗОЖ – отслеживается педагогическим наблюдением.
- Знакомство с мерами профилактики ЗОЖ – отслеживается диагностикой по тесту «Азбука здоровья».
- Побуждение к ведению активного образа жизни и профилактика зависимого поведения – отслеживается педагогическим наблюдением и участием в спортивных мероприятиях, посещением спортивных секций.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Низкий уровень: неудовлетворительное владение данными показателями, теоретической информацией по темам курса, пассивное участие в выполнении заданий;

Средний уровень: достаточно хорошее владение данными показателями, теоретической информацией по темам курса, проявление активности в выполнении заданий;

Высокий уровень: свободное владение данными показателями, теоретической информацией по темам курса, активное участие в выполнении заданий;

Оценочные материалы

Диагностический аппарат включает в себя наблюдение за ребятами и тест "Азбука здоровья"

Текст теста:

-
1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
 - а) инфекция
 - б) эпидемия
 - в) аллергия
 2. Как передаются кишечные заболевания?
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
 3. Назвать предметы личной гигиены:
 - а) зубная щётка
 - б) плечики
 - в) мыло
 4. Как правильно чистить зубы?
 - а) Чистить зубы надо только с наружной стороны, а с внутренней - достаточно провести языком.
 - б) У каждого должна быть своя собственная щетка; чужой щеткой пользоваться нельзя.
 - в) Наружную сторону зубов надо чистить движениями «вверх-вниз».
 5. Из чего состоит наша пища?
 - а) белки
 - б) углеводы
 - в) молоко
 6. Из каких злаковых растений делают муку?
 - а) рожь
 - б) пшеница
 - в) сорняки
 7. Назови продукты растительного происхождения?
 - а) крупа
 - б) колбаса
 - в) сыр
 8. Какой продукт лишний?
 - а) хлеб
 - б) подсолнечное масло
 - в) сыр
 9. Что можно употреблять в пищу?
 - а) белый гриб
 - б) ягоды
 - в) мухомор
 10. Когда мы с удовольствием едим холодные первые блюда?
 - а) осенью
 - б) зимой
 - в) летом
 11. В жаркое время года какую воду лучше всего пить?
 - а) простую из - под крана
 - б) минеральную столовую

- в) минеральную лечебную
12. Из каких продуктов можно приготовить сок?
- а) томат
б) черная смородина
в) огурец
13. Что приготовлено из зерна?
- а) каша
б) булочка
в) мёд
14. Что получают из молока?
- а) сметану
б) масло
в) сок
15. После вкусного обеда:
- а) отдохнуть
б) устроить соревнования
в) заняться плаванием
16. Назови рыбы:
- а) щука
б) лещ
в) тюлень
17. Из каких продуктов можно приготовить уху?
- а) рыба
б) картошка
в) свекла
18. Употребляете в пищу:
- а) много масла, яиц, сливок;
б) мало фруктов и овощей
в) много сахара, пирожных, варенья
19. Пьёте ли вы кофе?
- а) очень редко
б) пьёте, но не больше 1-2 чашек в день
в) пьёте очень много
20. Регулярно ли вы делаете зарядку?
- а) да, для вас это необходимо
б) не всегда удастся себя заставить
в) нет, не делаете
21. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?
- а) да, вы идёте с удовольствием
б) школа вас устраивает
в) вы идёте без особой охоты.

Интерпретация (1бал – 1 правильный ответ):

17-21 – ребёнок хорошо осведомлен о своем здоровье

11-16 – ребёнок имеет среднюю степень осведомлённости о здоровье

0-10 – ребёнок плохо осведомлён о здоровье.

Список информационных источников

- 1.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Конфликтология в школе. Учебно – методическое пособие для средних общеобразовательных учреждений / Под редакцией С.В. Баныкиной, М., 2002
8. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003 г.
9. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие/ И. В. Плахотникова, В.И. Моросанова.- М.: Вербум – М, 2004
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Электронные ресурсы

1. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
2. ПроШколу.ру - бесплатный школьный портал, режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
3. Мир позитива. ру, режим доступа: <http://www.mirpozitiva.ru/>