**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

 **ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ШАХТЁРСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО****Протоколом заседания****метододического совета**МБУДО «Шахтёрский ДДЮТ»**от 01.09.23 №6** |  **УТВЕРЖДЕНО:**  **Приказом**  МБУДО «Шахтёрский ДДЮТ» **От01.09.23 № 36**  Директор\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Будехина. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**программа естественнонаучной направленности**

 **«Твое здоровье в твоих руках»**

**уровень программы** - базовый

**адресат** – 11 -13лет

**срок реализации** – 1 год

 **Разработчик**

 Демура Нина Николаевна,

 педагог дополнительного образования

 г. Шахтерск, 2023

**ПАСПОРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Учреждение, реализующее программу | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Шахтёрский дом детского и юношеского творчества»Адрес: 86200, ДНР,г. Шахтёрск , 50 лет СССР, дом № 61. |
| Название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Твое здоровье в твоих руках**»** |
| Ссылка напрограмму | https://ddut.profiedu.ru/org-info/education-implemented-program?id=13 |
| ФИО, должность разработчика (ов) программы | Демура Нина Николаевна, педагог дополнительного образования. |
| Где, когда и кем утверждена | Программа рассмотрена на заседании Педагогического совета МБУДО «Шахтёрский ДДЮТ» от 01.09.23г, Протоколом №6, утверждена приказом директора от 01.09.23 № 36 |
| Информация о наличии лицензии |  |
| Сведения о программе: |
| Аннотация | Дополнительна**я**образовательная программа естественнонаучной направленности дополнительного образования детей способствует формированию системного подхода в восприятии мира, навыков здорового образа жизни, значения спорта и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, личностному и профессиональному самоопределению учащихся. |
| Уровень освоения программы | Базовый. |
| Возраст учащихся | 11-13 лет |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Формы занятий | Групповые |
| Количество часов в год | 216 часов |
| Предполагаемая форма обучения по программе | Очная |

**ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Здоровье детей – самое ценное богатство. Оно создаёт физический, духовный, социальный базис, интеллектуальный и физический потенциал страны. Здоровье учеников обусловлено социально и зависит от многих факторов: состояния окружающей среды, условий жизни семьи, в которой воспитывается ребёнок, организации обучения и воспитания. Безусловно, семья закладывает определённые знания и навыки ухода за собой, у ребёнка есть пример родителей (как позитивный, так и негативный). Время, которое дети проводят в школе, также непосредственно влияет на их здоровье. И только компетентный педагог может стать позитивным фактором формирования здоровьесберегающих компетентностей у учеников. В наше время вопрос сохранения здоровья занимает одно из первых мест в образовании.

С давних времён люди заботились о своём здоровье, о здоровье детей, используя природные богатства, природные ресурсы. Наблюдая за воздействием воды, солнечных лучей и растений на здоровье, люди старались взять для себя всё самое полезное. Накопленный опыт передавался из поколения в поколение.

**Направленность программы** – естественнонаучная. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Уровень сложности:** программа относится к базовому уровню и предназначена для учащихся школ, имеющих начальный уровень знаний по биологии.

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы представлены в следующих нормативных документах:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями)

- Федеральный Конституционный Закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики»

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.07.2013г № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным Программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 №ВК 12321/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ)

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Шахтёрский Дом детского и юношеского творчества (утвержден Приказом Управления образования администрации города г. Шахтёрска от 22.11.2021 №150)

 **Актуальность.** Создание данной программы вызвано необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения. Особое место в ней отводится познанию себя, своего «Я», формированию у школьников стремления вести здоровый образ жизни.

 **Новизна**

 Новизна программы заключается в том, что используются для организации образовательного процесса современные педагогические технологии: «педагогика творчества», «здоровьесберегающие технологии», учитываются возрастные особенности и возможности развития школьника. В данной Программе предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по оценке работы своего организма, формированию здорового образа жизни воспитанников и системой адаптации в окружающей среде.

**Отличительные особенности:**

Программа модифицированная, составлена на основе программы «Твое здоровье в твоих руках», Симоновой С.И., методиста УДО «ДонРЭНЦ», рассмотренной на педагогическом совете 28.08.2023 г. (протокол № 4) и утвержденной директором МБУДО "Шахтёрский ДДЮТ» 08.2017 г. (приказ № 29). Программа доработана, разработаны и внесены новые темы, основываясь на собственном педагогическом опыте и изучении опыта других педагогов.

Программа составлена в виде отдельных блоков на основе здоровьесберегающих технологий с включением блоков о культуре здоровья. Познавательный материал, в основном дается через игры, экскурсии, наблюдения; на занятиях устанавливаются доверительные, партнерские отношения, дети оказываются активными участниками процесса познания.

 **Педагогическая целесообразность**: заключается в предупреждении заболеваний и стимулировании здорового образа жизни детей и подростков значительная роль принадлежит дополнительному образованию. Бесспорно, что основу здорового образа жизни, выработку потребности в соблюдении его норм и правил, необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте. Именно в подростковом возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности. Как показывает международный опыт, чтобы достичь успеха в поднятии уровня санитарно- гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, необходимо в значительной степени повысить ответственность учащихся за свое здоровье. Привитие обучающимся навыков личной гигиены, всех аспектов заботы о своем здоровье будет способствовать повышению медико-гигиенических знаний, предупреждению заболеваний, травматизма, отравлений организма, предупреждению близорукости и нарушения осанки, различных инфекционных заболеваний. Приобретенные кружковцами гигиенические знания по формированию здорового образа жизни станут надежной опорой в сохранении здоровья будущих граждан.

**Цели и задачи программы:**

Формирование основ здорового образа жизни и принципов, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

**Личностные:**

- повышение уровня знаний о здоровом образе жизни;

- расширение знаний о здоровье человека, воздействии экологических факторов на формирование и сохранение здоровья;

- раскрытие закономерностей формирования, сохранения и укрепления здоровья человека;

- формирование у обучающихся научного мировоззрения о здоровом образе жизни.

**Предметные:**

- выработка мотивации здорового образа жизни;

- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;

- формирование негативного отношения к курению, алкоголю, наркотическим, токсическим и другим вредным веществам.

**Метапредметные:**

- повышение физического развития обучающихся;

- предупреждение инфекционных заболеваний среди обучающихся;

- формирование элементарных гигиенических навыков ведения здорового образа жизни;

- популяризация знаний о здоровье человека, воздействии экологических факторов на его состояние и развитие среди участников учебно- воспитательного процесса.

Организация занятий позволяет учитывать интересы и индивидуальные особенности каждого кружковца.

Содержание программы охватывает основные вопросы в первый год обучения и более углубленные во второй год обучения, рассчитана для детей, которые имеют элементарные знания и навыки ведения здорового образа жизни.

 **Адресат программы:** обучающиеся 11-13 лет.

 **Календарный учебный график:**

Программа рассчитана на 1 год обучения и рассчитана на 216 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа, процесс обучения проходит после занятий в школе.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст учащихся** | **Формы организации учебной деятельности** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Количество учебных часов в год** | **Режим занятий** |
| **Групповые занятия (количество учебных часов в неделю)** | **Работа по индивидуальному учебному плану (количество учебных часов в неделю)** |
| **1** | **От 11 до 13 лет** | **6** | **-** | **1 сентября** | **31 мая** | **216** | **2 по 45 мин.** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** **и тем** | **Количество часов** | **Формы аттестации****(контроля)** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| Введение. Набор детей в кружок. Техника безопасности. | 2 | 2 |  | Беседа, опрос, анкетирование |
| Тема 1. Составляющие здоровья1.1. Место человека в живой природе. Общий обзор организма человека1.2. Здоровье человека 1.3. Я в ответе за своё здоровье1.4. Культура общения и психическое здоровье1.5. Социальное здоровье1.6. Влияние факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье Итого по теме: | 46844430 | 24422216 | 2242 2214 | Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, контрольное занятие |
| Тема 2. Как заботиться о своём здоровье2.1. Физиологические системы и органы человека.2.2. Как защитить себя в непогоду.2.3. Биологические ритмы. Режим дня.2.4. Иммунитет, его значение и регуляция.2.5. Механизмы терморегуляции.2.6. Закаливание – путь к укреплению здоровья.2.7. Осанка. 2.8. Роль двигательной активности для сохранения здоровья.Итого по теме: | 6444442 432 | 4222221 217 | 2222221215 | Творческая работа, опрос, самостоятельная работа, контрольное занятие, презентация работ, тестирование, анкетирование. |
| Тема 3. Мой дом и моя семья3.1. Конвенция о правах ребёнка3.2. Моя семья3.3. Гигиена тела в зимний период3.4. Здоровое питание учеников3.5. Лекарственные средства. Их использование для лечения и профилактики3.6. Дом, в котором я живу3.7. Правда и неправда о витаминах3.8. Здоровье и радиация. Мутации3.9. Игры детей в разные времена3.10. Современные игры детей. Гиподинамия Итого по теме: | 244464464644 | 122242244427 | 12222 222-217 | Педагогическое наблюдение, опрос. самостоятельная работа, контрольное занятие. |
| Тема 4. Работа над собой4.1. Что такое игромания.4.2.Правила работы с компьютером.4.3. Смехотерапия.4.4. Что значит работать над собой для сохранения своего здоровья.4.5. Эмоциональное состояние человека.4.6. Значение гигиены для физического и духовного здоровья учеников.Итого по теме: | 444 68430 | 222 46218 | 22222212 | Творческая работа, опрос, самостоятельная работа, анкетирование. |
| Тема 5. Отношения между людьми5.1. Низкий поклон матери.5.2. Дружба настоящая и ненастоящая.5.3.Отношения между сверстниками.5.4. Отношения в семье.Итого по теме: | 446418 | 224210 | 22228 | Творческая работа, опрос, самостоятельная работа. |
| Тема 6. Поведение и здоровье6.1. Общие представления о поведении и психике человека.6.2. Взаимосвязь поведения и здоровья человека.6.3. Благоприятные и неблагоприятные факторы внешней среды.6.4. Курение и здоровье человека.6.5. Что такое порядочность человека.6.6. Будь чистым и душой и телом.6.7. Как заботиться о своём здоровье летом.Итого по теме: | 8666466 42 | 424  2 2 2 420 | 442424222 | Самостоятельная работа, контрольное занятие, презентация творческих работ, тестирование, анкетирование. |
| Тема 7. Народная мудрость о здоровье7.1. Домашние любимцы и своё здоровье.7.2. Устное народное творчество о здоровье человека.7.3. Песня – душа народа.Итого по теме: | 6 6416 | 44210 | 2226 |  Конкурс, праздник, творческая работа. |
|  Тема 8. Итоги года8.1. Чему научились за год.Итого по теме: | 22 | 2 | - | Тестирование, анкетирование. |
| **Всего:** | **216** | **114** | **92** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

 **Тема 1. Составляющие здоровья** **(30 часов)**

**1.1** Как устроен человек. Личная гигиена. Понятия «органы тела», «личная гигиена»; значение высказывания «чист душой и телом».

Как сохранить своё здоровье осенью. Понятия «заболевание», «профилактика», «иммунная гимнастика»; забота о своём здоровье и здоровье окружающих.

Я в ответе за своё здоровье. Понятия «психическая составляющая здоровья», «культура общения»; умение руководить своим настроением; позитивные отношения; выражение «держать себя в руках».

Культура общения и психическое здоровье. Социальное здоровье. Понятия «социальное здоровье», «общественное место», «коллектив»;

Тёмное время суток. Пребывание учеников на улице. Чем занять себя вечерами в осенне-зимний период. Поведение в тёмное время суток на улице, общение с незнакомыми людьми, меры безопасности при общении с незнакомыми людьми, правила поведения в случае опасности. Организация досуга.

**1.2** *Практические занятия*.

Составление правил ухода за собой.

Выполнение профилактических мероприятий. Игра «Заморочки из бочки».

Составление режима дня.

Интеллектуальное занятие для организации досуга, правила общения в коллективе.

Просмотр презентации «Культура поведения в общественном месте», «Правила поведения на экскурсиях».

Составить список идей «Чем занять себя в осенне- зимний период».

**Тема 2. Как заботиться о своём здоровье (32часа)**

3.1. Безопасное поведение. Правильное поведение и здоровье, последствия неразумных поступков, самоконтроль при общении в коллективе.

Как защитить себя в непогоду. Профилактика заболеваний, бережное отношение к своему здоровью при необходимости пребывания на улице в непогоду.

Режим дня ребёнка. Понятие «режим дня»; последствия невыполнения режима дня. Ответственность за выполнение режима дня перед самим собой. В гостях у Доктора Айболита.

Понятия «правильное питание», «физическая форма», «малоподвижный образ жизни»; важность чередования видов деятельности, польза и вред пассивного и активного отдыха.

Скоро новогодние праздники. Как сделать их весёлыми и безопасными. Меры безопасности при обращении с легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами.

Закаливание – путь к укреплению здоровья. Понятия «закаливание», «состояние здоровья»; правила закаливания, безопасные приёмы закаливания.

Осанка. Понятие «осанка»; последствия неправильного отношения к своей осанке.

3.2. Практические занятия.

Просмотр видеоролика «Последствия неразумных поступков».

Игра «Солнце-дождь».

Составление режима дня ребенка – дошкольника. Работа с толковым словарем. Составление плаката «Напоминашка».

Работа с пословицами и поговорками. Памятка «Правила закаливания». Упражнения для формирования правильной осанки.

Изучение правил поведения на новогодние праздники. Плакат «Безопасные Праздники».

**Тема 4. Мой дом и моя семья (44 часа)**

4.1. Конвенция о правах ребёнка. Понятия «право», «Конвенция о правах ребёнка»; что значит «нарушение прав ребёнка»; ответственность ребёнка за свои поступки.

Моя семья. Поведение в семье, забота о здоровье в семье. Ответственность каждого члена семьи за сохранение благоприятного психологического климата в семье.

Заболеваемость и гигиена тела в зимний период. Профилактика заболеваний и гигиена тела в зимний период. Как уберечься от вирусных заболеваний в семье. Здоровое питание учеников. Понятия «здоровое питание», «культура питания». Польза и вред определённых продуктов питания. Питание дома и не дома. Лекарства полезные и опасные. Понятия «лекарства», «народные методы лечения», «самолечение»; недопустимость самолечения, выполнение рекомендаций врачей и родителей.

Дом, в котором я живу. Порядок в жилище и на прилегающей территории – один из путей укрепления здоровья; личный вклад в семейные дела. Правда и неправда. Межличностные отношения, умение дорожить отношениями, влияние неправды на отношения, анализ проблемных ситуаций; отношения в семье.

Здоровье и радиация. Понятия «радиация», «облучение»; опасность и польза радиации. Есть ли в доме радиация.

История славянских детских игр, культура общения во время игр.

4.2. *Практические занятия.*

Современные игры детей. Современные интеллектуальные и подвижные игры, их направленность, культура общения во время игр. Коллаж «Мои права».

Работа с пословицами и поговорками. Игра «Семейный экзамен».

Составление памятки «Правила личной гигиены».

Коллаж «Здоровое питание учеников». Игра «Съедобное- несъедобное».

Просмотр мультфильма. Игра «Дискуссионные качели»; анкетирование.

Просмотр презентаций. Игра - путешествие «Дом, в котором я живу». Создание плаката.

Игры детей в разные времена; игры детей бабушек и дедушек.

**Тема 5. Отношения между людьми (18 часов)**

**5.1** Низкий поклон матери. Сыновний и дочерний долг и уважение к родителям; проявление своей любви к матери в делах, учёбе.

Дружба настоящая и ненастоящая. Значение дружбы в жизни человека. Дружба настоящая и ненастоящая. Корысть и дружба.

Отношения со взрослыми людьми. Умение правильно вести себя со взрослыми, самоконтроль в общении, различие общения с родственниками и с чужими людьми.

Отношения в семье. Понятие «крепкая семья». Отношения взрослых и детей в семье. Благоприятный климат в семье.

**5.2** *Практические занятия***.**

Мини – форум.

Обсуждение понятий «Дружба», «Дружба настоящая», «Дружба не настоящая». Составление модели друга. Обсуждение рассказов В.Осеевой.

Составить генеалогическое дерево «Моя семья». Просмотр видеоролика « Крепкая семья».

Составление диалогов «Бабушка и ребенок», «В магазине», «В больнице». Написать письмо взрослому «Главе ДНР», «Дяде или тете», «Министру образования».

Составление диалогов «Бабушка и ребенок», «В магазине», «В больнице». Написать письмо взрослому «Главе ДНР», «Дяде или тете», «Министру образования».

**Тема 6. Поведение и здоровье (42 часа)**

6.1. Взрывоопасные предметы – не игрушка! Повторение понятий «взрывоопасные предметы», «травмы»; правила поведения и техника безопасности при обнаружении взрывоопасных предметов.

Взаимосвязь поведения и здоровья человека. Повторение о связи правильного поведения и здоровья, о последствии неразумных поступков; самоконтроль при общении в коллективе.

Благоприятные и неблагоприятные обстоятельства. Понятия «благоприятные и неблагоприятные обстоятельства»; оценивание и разрешение ситуаций.

Умеешь ли ты работать за столом. Чередование умственной и физической деятельности; правила работы за столом. Последствия нарушения правил работы за столом.

Мой дом, моя семья. Семейные традиции, праздники; основа семьи, уважение друг к другу.

Курение и здоровье человека. Понятия «курение», «курильщик»; негативное влияние курения на здоровье курильщика и окружающих; курение и окружающая среда.

Любовь к маме. Уважение к матери, истинное проявление любви к матери, здоровье матери нужно беречь.

Что такое порядочность человека. Понятия «порядочность», «уважение»; культура общения, анализ ситуаций, умение оценивать своё поведение, общаться.

Будь чистым и душой и телом. Умение общаться, находить компромисс. Что значит «чистота души», «камень за пазухой». Как научиться контролировать свои эмоции.

Как заботиться о своём здоровье летом. Понятия «летнее оздоровление», «витаминизация». Опасности, подстерегающие летом (как физические, так и в отношении питания). Активный летний отдых.

**6.2.** *Практические задания***.**

Встреча с представителями МЧС. Просмотр видеоролика (презентации).

Анкетирование. Решение проблемных ситуаций.

Просмотр видеоролика «Мой танец».

Просмотр презентации «За партой дети разных стран», «Организация рабочего места».

Мультфильм «Мой дом». Рисование «Мой будущий дом». Презентация своих работ.

Просмотр видеороликов. Памятка «Вредные привычки». Работа в компьютерном классе: мини - семинар «Курение и здоровье человека».

Изготовление открытки маме.

Работа со словарем. Просмотр и обсуждение видеоролика.

Экскурс в историю «Знаменитые писатели».

Планирование своего летнего отдыха. Изготовление предупреждающих знаков.

**Тема 7. Народная мудрость о здоровье (16 часов)**

7.1. Домашние любимцы и своё здоровье. Понятие «домашние животные (питомцы)». Позитивные и негативные стороны общения с домашними животными.

Последствия недобросовестного отношения к животным. Влияние условий содержания животных на здоровье человека.

Устное народное творчество о здоровье человека. Отношение народа к здоровью, высказанное в УНТ, поучительность народной мудрости и применение в жизни.

Песня – душа народа. Благоприятное воздействие песни на здоровье человека, песни с рождения через всю жизнь.

7.2. *Практические занятия.*

Просмотр видеоролика о возможных заболеваниях, передающихся домашними животными. Оригами «Домашние животные».

Работа с пословицами и поговорками. Изготовление книжки – малютки.

**Тема 8. Итоги года (2 часа)**

**8.1.** Чему научились за год. Подведение итогов работы за год.

**8.2.** Практические занятия.

Тестирование. Оформление альбома (плаката, презентации) «Мы здоровы!»

**ПРОГНОЗИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Учащиеся должны знать:**

- о здоровье, его составляющих;

- основные понятия, касающиеся здорового образа жизни;

- о Конвенции о правах ребёнка;

- о Конституции (статьи о праве на жизнь и на охрану здоровья);

- о необходимости контролировать своё поведение в любой ситуации;

- об отражении в народном творчестве отношения к состоянию здоровья человека;

- важности психоэмоционального равновесия в жизни;

- о необходимости бережно относиться к здоровью.

**Учащиеся должны уметь:**

- уметь выполнять иммунную гимнастику;

- культурно общаться, правильно вести себя со сверстниками;

- продуктивно использовать своё свободное время;

- бережно относиться к здоровью.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Специфика программы позволяет педагогу использовать различные формы и методы обучения.

**Формы проведения занятий:**

- беседы;

- урок-игра;

- разыгрывание ситуаций;

- практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов;

- самостоятельная работа (индивидуальная и групповая);

 - поисково-исследовательская деятельность.

**Материально-техническое обеспечении:**

Для реализации программы есть кабинет, оснащенный стульями и столами, компьютеры, интерактивная доска, проектор, шкаф для хранения методических и дидактических материалов. Помещение хорошо проветриваемое и с хорошей освещённостью.

**Методическое обеспечение программы:**

Создание и накопление методического материала позволяет результативно использовать учебное время, учитывать индивидуальный процесс обучающихся, опыт по работе с представленными выше разделами программы, воспитывать самостоятельность, осуществлять дифференцированный подход в обучении.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. Реализация обучения осуществляется за счет проведения бесед, различных тестов, составления различных диагностик, презентаций, ментальных карт. Такой подход, не травмируя детскую психику, позволяет сформировать положительную мотивацию на ведение здорового образа жизни, при помощи интерактивных методов обучения и воспитания, научить самоанализу. Применение без оценочного способа позволяет не только провести диагностику развития личностных способностей, но еще повысить самооценку обучающихся.

 В качестве методического материала используются конспекты занятий, разработанные педагогом, раздаточные карточки, комплексы упражнений для релакса, разработки игр, викторин, компьютеры, интернет – источники, учебные фильмы, тесты. Моделирование ситуаций развивают у детей внимание и память. Многие из них требуют умения построить высказывание, суждение, умозаключение; требуют не только умственных, но и волевых усилий: организованности, выдержки, умение соблюдать правила тренинга, подчинять свои интересы интересам коллектива.

 Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволит обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Период обучения детей является особенно интенсивным в условиях дополнительного образования и имеет большое значение для дальнейшего развития личности.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Основы экологии В.Н. Киселев – Минсе: Флинта, 1999.
2. Здоровье и здоровый образ жизни/Сост. Егорова И.М. Мн.: ВЭВЭР, 2006.
3. Маркова А.В. «Полная энциклопедия народной медицины» – С Пб.: «Сова», М.: «Эксмо», 2002.
4. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника/Сост. В.П. Ситников. - М.: Филологическое  об - во "Слово", АСТ, Компания "Ключ", Центр гуманитарных наук при ф-те журналистики МГУ им. М.В.Ломоносова
5. Семенова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать  Неболейкой. - М.:Педагогика,1989 г.
6. Система здорового питания Иванов П.К. Труды. М., 1992
7. Шарманова Т.Ш. Проблемы питания. Социально-гигиенические аспекты // Актуальные проблемы здравоохранения, их социально – гигиенические аспекты. – Алмата, 1994.

**Литература для педагога:**

1. «Азбука СПИДа» под ред. М. Адлера. – М.: «Мир», 1991.

2. Здоровье и здоровый образ жизни/Сост.Егорова И.М. Мн.: ВЭВЭР, 2006. – 160 с.

1. . Маркова А.В. «Полная энциклопедия народной медицины» – С Пб.: «Сова», М.: «Эксмо», 2002.
2. . Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни Модель успеха. – Мн.: ВЭВЭР, 2000. – 130 с.
3. . Система здорового питания Иванов П.К. Труды. М., 1992;
4. . Системы оздоровления П.Брэга: Чудо голодания М.: Молодая гвардия, 1989. - 162 с.
5. . Шарманова Т.Ш. Проблемы питания. Социально-гигиенические аспекты // Актуальные проблемы здравоохранения, их социально – гигиенические аспекты. – Алмата, 1994.

**Литература для обучающихся**

1. Брязгунов  И.П. Беседы о здоровье школьников: Кн. для учителей и
2. родителей.-М.:Просвещение,1992**.**
3. Вишневская  Е.Л., Барсукова  Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. пособие для учащихся  8-9 классов общеобразовательных школ. - М.: Русское слово, 1995.
4. Гузиков Б.М., Мейроян  А.А. Что губит нас...: О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении.-Л.:Лениздат,1990
5. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. Для тебя и о тебе: Книга для учащихся.-М.:Просвещение,1991.
6. Кинчер Джонни. Книга о тебе/Пер. с англ. -СПб.: Питер Пресс,1996.-/Серия "Азбука психологии"/
7. Климова В.И. Человек и его здоровье.-М.:Знание,1985.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьников.-2-е изд., перераб. и доп.-М.:Медицина,1987
9. Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование/Под ред. М.В. Антроповой, В.И.Козлова.-М.:Педагогика,1988.
10. Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника/Сост. В.П. Ситников. - М.: Филологическое  об - во "Слово", АСТ, Компания "Ключ", Центр гуманитарных наук при ф-те журналистики МГУ им. М.В.Ломоносова,1997.

**Интернет ресурсы:**

* Живи — https://www.jv.ru/ ...
* Salatshop — http://salatshop.ru/ ...
* Зожник — http://zozhnik.ru/ ...
* Здоровая Россия — http://www.takzdorovo.ru/ ...
* MyFitnessPal — https://www.myfitnesspal.com/ ...
* Витапортал — <http://vitaportal.ru/>
* <http://medland.ru/> - портал Будьте здоровы.
* <http://www.abc-your-health.com/> - Азбука вашего здоровья.

Приложение 1

**Используемые термины**

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), направленный на сохранение [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), профилактику [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C)  и укрепление человеческого [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) в целом.

**Система органов человека** - это совокупность органов человека, объединенных пространственно, имеющих общий план строения, общее происхождение и выполняющих единые функции.

**Алкоголизм** - ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *alcoholismus* от [араб.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) الكحل‎»), также хронический алкоголизм, хроническая алкогольная интоксикация, этили́зм, алкогольная токсикомания.  [Хроническое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [психическое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) прогредиентная разновидность [токсикомании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), характеризующееся пристрастием к [алкоголю](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%82) (этиловому спирту), с [психической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) и [физической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) зависимостью от него.

 **Табакокурение** -  вдыхание [дыма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D0%BC) тлеющего [табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA_%28%D1%81%D1%8B%D1%80%D1%8C%D1%91%29) (ферментированных и высушенных или обработанных листьев некоторых видов [табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA)), наиболее часто в виде курения [папирос](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B0), [сигарет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0), [сигар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B0), [сигарилл](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B0), [курительных трубок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B1%D0%BA%D0%B0) или [кальяна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD).

 **Наркомания -** состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению [наркотических веществ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA), сопровождающееся [психическими](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), иногда и [соматическими расстройствами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**.**

 **Биологические ритмы -** периодически повторяющиеся изменения характера и интенсивности биологических процессов и явлений. Они свойственны живой материи на всех уровнях её организации — от молекулярных и субклеточных до биосферы. Являются фундаментальным процессом в живой природе. Одни биологические ритмы относительно самостоятельны (например, частота сокращений сердца, дыхания), другие связаны с приспособлением организмов к геофизическим циклам — суточным (например, колебания интенсивности деления клеток, обмена веществ, двигательной активности животных), приливным (например, открывание и закрывание раковин у морских моллюсков, связанные с уровнем морских приливов), годичным (изменение численности и активности животных, роста и развития растений и др.)

**Биосфера -** оболочка [Земли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D1%8F), заселённая живыми [организмами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC), находящаяся под их воздействием и занятая продуктами их жизнедеятельности, а также совокупность её свойств как планеты, где создаются условия для развития биологических систем; глобальная [экосистема](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) Земли.

 **Физическая реабилитация -** это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и [трудоспособности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) больных и инвалидов. Она является неотъемлемой составляющей частью [медицинской реабилитации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29) и применяется во все её периоды и этапы.

**Стресс –** это  совокупность неспецифических [адаптационных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-[стрессоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80) (физических или психологических), нарушающее его [гомеостаз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние [нервной системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) организма.

 Приложение 2

**Контрольные тестовые задания для обучающихся**

**1**. Под физической культурой понимают:
а) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием; +
б) массовая форма занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья населения;
в) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями.

 **2.**К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
а) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств +

**3.** Здоровье можно определить как:
а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;+
б) отсутствие болезней и физических дефектов;
в) качество приспособления организма к условиям внешней среды.

**4**. Здоровье в большей степени зависит:
а) от состояния системы здравоохранения;
б)от образа жизни человека; +
в) от наследственности, от экологических факторов+

 **5.** Образ жизни определяется:
а)конституцией человека
б)уровнем, качеством и стилем жизни
в) привычными формами поведения +

 **6.** Выберите признак нездорового образа жизни

А) активная жизненная позиция;

Б) несбалансированное питание;+

В) полноценный отдых;

Г) регулярная двигательная активность

 **7.** Уровни здоровья:

А) общественное, групповое, индивидуальное;

Б) общественное, групповое, общемировое;

В) групповое, индивидуальное, собственное;+

**8.**Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это

А) условия жизни;

Б) качество жизни;+

В) стиль жизни;

Г) уровень жизни

**9**.Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

А) физическое здоровье;+

Б) духовное здоровье;

В) нравственное здоровье;

Г) социальное здоровье;

 **10.** Отметьте составляющую нездорового образа жизни

А) полноценный отдых;

Б) гиподинамия;+

В) отсутствие вредных привычек;

Г) сбалансированное питание

 **11.**   Понятие, не являющееся признаком здоровья:

А) устойчивость к действию повреждающих факторов;

Б) принадлежность к группе людей по половому признаку;+

В) функционирование организма в пределах нормы;

Г) наличие резервных возможностей организма.

**12.** Какого уровня здоровья не существует?

А) групповое;

Б) среднестатистическое;+

В) общественное;

Г) личное

 **13.** Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется

А) моральное здоровье человека;

Б) физическое здоровье человека;+

В) психическое здоровье человека;

Г) социальное здоровье человека

**14.** Чему равен идеальный вес взрослого человека (по индексу Кетле)?

А) 370 – 400 г/ см;

Б) 500-600 г/ см;

В) 250-300 г/ см;

Г) 430-480 г/ см;+

**15**. Укажите существующий тип телосложения:

А) мегастеник;

Б) астеник;+

В) аутстеник;

Г) физикстеник

 **16**.  Белки лучше всего усваиваются в сочетании с

А) овощами; +

Б) минеральными веществами;

В) витаминными напитками;

Г) крупами;

Д) хлебом

 **17.** Пищу следует принимать до занятий физическими упражнениями за

А) 45-55 минут;

Б) 3-3,5 часа;

В) 30 минут;

Г) 1,5-2 часа.+

 **18**. Жиры выполняют следующие функции в организме человека:

А) защитные;

Б) теплорегулирующие;

В) энергообеспечивающие;

Г) все вышеперечисленные+

 **19.**Что является предметом изучения ЗОЖ?

А) самосохранение человека;
Б) здоровье человека;+В) человек;
Г) жизнь клетки;

 **20**. Что является объектом ЗОЖ ?

А) все живое;
Б) человек;+
В) здоровый образ жизни;
Г) вредные привычки

 **21.** Здоровье человека на 50% зависит от

А) наследственности;+

Б) образа жизни;

В) медицины;

Г) внешней среды

 **22**.  «Валео» - в переводе с латинского означает

А) здоровье; +

Б) состояние;

В) наука;

Г) человек

 **23.** Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

А) рациональная жизнь;+

Б) здоровый образ жизни;

В) эффективный образ жизни;

Г) здоровье

Приложение 3

**Тестовые задания по теме «Твоё здоровье в твоих руках» (ч. 1)**

1.  Кто должен заботиться о твоём здоровье?

-         Родители;

-         Врач;

-         Я сам;

-         Учитель.

2.  Продолжи: для здоровья человека на углу стоит:

-         Больница;

-         Магазин;

-         Аптека;

-         Кафе.

3.  Сколько времени нужно, чтобы почистить зубы?

-         1 минута;

-         2 минуты;

-         3 минуты;

-         4 минуты.

4.  Что это: Костяная спинка,

       На брюшке щетинка;

       По частоколу, попрыгала,

       Всю грязь повыгнала.

            -   Щётка для обуви;

-         Зубная щётка;

-         Массажная щётка;

-         Фен.

5.  Сколько раз в году нужно менять зубную щётку?

-         Раз в 1 месяц;

-         Раз в 3 месяца;

-         Раз в полгода;

-         Раз в год.

6.  Как называют грязного неопрятного человека?

-         Невежа:

-         Лентяй;

-         Неряха:

-         Тунеядец.

7.  Что это такое:   Гладко, душисто,моет чисто.

-         Мыло;

-         Стиральный порошок;

-         Дезодорант;

-         Туалетная вода.

8.  Каким предметом личной гигиены ты можешь поделиться?

-         Расчёска;

-         Зубная щётка;

-         Зубная паста;

-         Мочалка.

9.  Что для волос полезно?

-         Мыть волосы шампунем;

-         Сушить волосы над газовой плитой;

-         Ложиться спать с мокрой головой;

-         Пользоваться чужой расчёской.

10.  С каким фруктом сравнивают человеческий глаз?

-         Груша;

-         Яблоко;

-         Персик;

-         Апельсин.

11.  На каком расстоянии нужно смотреть телевизор?

-         1 метр;

-         2 метра;

-         3 метра;

-         6 метров.

12.  Что для глаз полезно?
  -   Читать лёжа;

-         Смотреть близко телевизор;

-         Тереть глаза грязными руками;

-         Промывать по утрам глаза.

13.  Сколько часов в сутки нужно спать детям младшего школьного
возраста?

-    7-8 часов;

-     8-9 часов;

-          9-10 часов;

-         10-11 часов.

14.  Каких людей называют «жаворонками»?

-         Поздно встают;

-         Рано встают;

-         Спят днём;

-         Спят ночью.

15.  Чего не желательно делать перед сном?

-         Чистить зубы:

-         Много пить;

-         Проветривать комнату:

-         Спать на жёсткой постели

Приложение 4

**Тестовые задания по теме: "Здоровый образ жизни".**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Здоровый образ жизни- это:**

-а) отсутствие [вредных привычек и сбалансированное питание](https://topuch.com/soderjanie-vvedenie-glava-obshaya-harakteristika-fizicheskih-k/index.html);

+б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

-в) регулярная диета и занятия спортом;

-г) регулярное прохождения медицинского обследования.

**2. Режим жизнедеятельности человека-это:**

+а) установленный режим питания, труда и отдыха;

-б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;

-в) система поведения человека на работе и в быту;

-г) регулярное занятие спортом.

**3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:**

-а) [установленное время для обеда в школьной столовой](https://topuch.com/samostoyatelenaya-rabota-po-teme-zadachi-na-procenti/index.html);

+б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;

-в) отход ко сну в 21:00;

-г) чередование занятий спортом и отдыха.

**4. Гиподинамия-это:**

-а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;

-б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;

+в) [ограничение двигательной активности](https://topuch.com/v-biologicheskom-napravlenii-teorii-i-metodiki-fizicheskogo-vo/index.html), обусловленное особенностями образа жизни;

-г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

**5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:**

-а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;

-б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;

-в) чередование занятий спортом и отдыха;

+г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

**6. Назовите основные двигательные качества:**

+а) гибкость, выносливость, [силовые и скоростные качества](https://topuch.com/silovie-sposobnosti-skorostnie-sposobnosti/index.html);

-б) умение играть в спортивные командные игры;

-в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;

-г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

**7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:**

-а) купание в ледяной реке;

+б) закаливание;

-в) бег;

-г) активные спортивные игры.

**8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:**

-а) использование ежедневного циркулярного душа;

+б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;

-в) [ежегодное купание в ледяной реке](https://topuch.com/kupanie-v-reke/index.html), с целью выработать иммунитет к холоду;

-г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.

**9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:**

+а) укрепление силы воли;

+б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;

+в) замедление процесса старения;

-г) авторитет среди друзей.

**тест 10. Причинами переутомления являются:**

-а) продолжительный сон и отдых;

+б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;

-в) [отказ от завтрака в течение недели](https://topuch.com/k26-yazva-dvenadcatiperstnoj-kishki/index.html);

-г) отсутствие прогулок долгое время.

**11. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:**

-а) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;

+б) курение;

+в) алкоголизм;

+г) наркомания.

**12. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**

+а) радиоактивные вещества табака;

-б) цианистый водород табака;

-в) эфирный масла табака;

-г) никотин.

**13. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант ответа:**

-а) бросивший курить;

+б) находящийся в одном помещении с курильщиком;

-в) выкуривший 1 сигарету в день;

-г) выкуривший сигарету 2 дня назад.

**14. Алкоголь разлагается в:**

+а) печени;

-б) мозге;

-в) крови;

-г) кишечнике.

**15. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:**

+а) головокружение, тошнота и рвота;

+б) уменьшение сердечных сокращений;

-в) [расслабленное состояние и здоровый глубокий сон](https://topuch.com/zdorovij-son-v5/index.html);

+г) возбужденное или депрессивное состояние.