

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 176  
городского округа Самара**

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному  
направлению  
«Азбука здоровья и безопасности»**

Возраст учащихся: 6,5-10 лет

Срок реализации: 4 года

Объём реализации: 135 учебных часов

Авторы-составители: Бабкина М.В., Чаплыгина В.В.,  
учителя начальных классов

2015

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Актуальность .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	4
1.3. Особенности реализации программы.....	5
1.4. Ожидаемые результаты и способы их определения.....	6
2. Учебно-тематический план .....	10
3. Содержание программы.....	17
4. Методическое и материально-техническое обеспечение программы .....	30
5. Список литературы .....	32
Приложение .....	33

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Актуальность и направленность программы**

Стандарт впервые определил такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования. Не ставится задача сделать всех детей профессиональными спортсменами, хотя стремление к высоким достижениям должно поддерживаться. Главное, у детей должны быть сформированы поведенческие стереотипы здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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 через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Мир, в котором мы живем, полон опасностей. Они подстерегают человека в быту, на отдыхе. Человечество накопило богатый опыт выхода из опасных ситуаций. Если мы усвоили его, то, попав в любую ситуацию, опасную для жизни, сумели подавить в себе страх, и будем действовать так, как того требуют обстоятельства. Знание определенных правил помогает нам и том случае, если ситуация не знакомая, так как в своей памяти мы всегда отыщем аналогичную ситуацию, проанализировав ее, сможем определить верные способы своего поведения.

Основная идея программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья и безопасности» («АЗиБ») заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа «АЗиБ» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Программа «АЗиБ» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся и навыков безопасного поведения, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа включает знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

**Цель** программы – создание условий для формирования сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, потребности сохранения физического и психического здоровья.

**Основные задачи** программы:

- формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за

- сохранение и укрепление своего здоровья;
- развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации, проводить самостоятельные наблюдения;
  - развитие у младших школьников навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

### **1.3. Особенности реализации программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «АЗиБ» предназначена для обучающихся **1-4 классов**. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

**Срок реализации** программы – 4 года.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

В практике работы используются следующие **формы и виды деятельности:**

- занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия;
- просмотр презентаций, мультфильмов, видеофильмов;
- инсценирование ситуаций, театрализованные представления;
- экскурсии;
- уроки – путешествия, уроки – праздники, уроки-конференции, круглые столы; спортивные мероприятия;

- викторины, игры, в т.ч. и ролевые;
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок;
- тесты, анкетирования.

#### **1.4. Ожидаемые результаты и способы их определения**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «АЗиБ» обучающиеся должны **знать**:

**знать:**

- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- основы рационального питания;
- правила перехода дороги, перекрестка;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира;
- особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;
- характеристики водоемов в местах своего проживания, их состояние в различное время года;
- способы и средства спасания утопающих, основные спасательные средства;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема;
- меры пожарной безопасности при разведении костра;

- правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте;

***помнить:***

- основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;
- рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоемов;
- порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны;

***обладать навыками:***

- ориентирования на местности;
- действовать в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема;
- по оказанию первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

В ходе реализации программы у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- Личностные универсальные учебные действия:
  - ✓ осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
  - ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
  - ✓ знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
  - ✓ развитие этических чувств как регуляторов морального поведения.
- Регулятивные универсальные учебные действия:
  - ✓ принимать и сохранять учебную задачу;

- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;
- Познавательные универсальные учебные действия:
  - ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
  - ✓ строить сообщения в устной и письменной форме;
  - ✓ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- Коммуникативные универсальные учебные действия:
  - ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
  - ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;



- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука ЗиБ», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в форме ролевой игры.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов в портфолио и тестовых работ.

Продуктивным будет и контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## 2. Учебно-тематический план

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «АЗиБ» состоит из 4 блоков:

Блок 1 «Азбука Здоровья»

Блок 2 «Добрая дорога детства»

Блок 3 «Азбука Безопасности»

Блок 4 «Ролевая игра «Мегаполис»

### 1 класс

№	Блок	Тема	Вне-ауд.	Аудит.	
				Теор.	Практ.
1	Блок 1	Введение в курс АЗиБ		1	
2	Блок 2	На улицах нашего города		0,5	0,5
3	Блок 3	Опасные и чрезвычайные ситуации		0,5	0,5
4	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
5	Блок 1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим! ЗОЖ младшего школьника		0,5	0,5
6	Блок 2	Пешеходом быть – наука. Безопасный путь в школу		0,5	0,5
7	Блок 3	Безопасное поведение в школе		0,5	0,5
8	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
9	Блок 1	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений		0,5	0,5
10	Блок 2	Перекрёсток. Мой друг – светофор		0,5	0,5
11	Блок 3	Один дома. Правила личной безопасности		0,5	0,5
12	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
13	Блок 1	В гостях у Мойдодыра. Что такое гигиена?		0,5	0,5
14	Блок 2	Движение детей группами и в колонне		0,5	0,5
15	Блок 3	Один дома. Кто стучится в дверь ко мне?		0,5	0,5
16	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5

17	Блок 1	Под ногтями спит зараза, незаметная для глаза! Уход за руками и ногами		0,5	0,5
18	Блок 2	Дорожная азбука		0,5	0,5
19	Блок 3	Один дома. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми по телефону		0,5	0,5
20	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
21	Блок 1	Чтобы зубки не грустили! Уход за зубами		0,5	0,5
22	Блок 2	Мы - пассажиры		0,5	0,5
23	Блок 3	Безопасное поведение на улице. Незнакомый человек		0,5	0,5
24	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
25	Блок 1	Кто не хочет прослыть замарашкой... Внешний вид школьника		0,5	0,5
26	Блок 2	Опасные игры		0,5	0,5
27	Блок 3	Безопасное поведение на улице. Встречи с животными		0,5	0,5
28	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
29	Блок 1	Зрение – это сила, осанка - это красиво! Правильная посадка за рабочим столом, за компьютером		0,5	0,5
30	Блок 2	На загородной дороге		0,5	0,5
31	Блок 3	Безопасность в летнее время. Правила поведения на водоёмах, в лесу		0,5	0,5
32	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
33	Блок 2	Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке	1		
		<b>Итого: 33 часа</b>	<b>5</b>	<b>12,5</b>	<b>15,5</b>

## 2 класс

№	Блок	Тема	Вне- ауд.	Аудит.	
				Теор.	Практ.
1	Блок 1	Вводное занятие. Что мы знаем о ЗОЖ		0,5	0,5
2	Блок 2	Как мы знаем правила дорожного движения		0,5	0,5
3	Блок 3	Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в школе		0,5	0,5

4	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
5	Блок 1	Полезные и вредные привычки		0,5	0,5
6	Блок 2	Элементы улиц и дорог		0,5	0,5
7	Блок 3	Один дома. Домашняя аптечка. Оказание первой помощи при отравлении		0,5	0,5
8	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
9	Блок 1	Правильное питание - залог здоровья		0,5	0,5
10	Блок 2	Перекрестки и их виды. Разметка проезжей части улиц		0,5	0,5
11	Блок 3	Один дома. Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами. Оказание первой помощи		0,5	0,5
12	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
13	Блок 1	Профилактика заболеваний дёсен		0,5	0,5
14	Блок 2	Сигналы регулировщика		0,5	0,5
15	Блок 3	Один дома. Безопасность при общении с электроприборами		0,5	0,5
16	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
17	Блок 1	Сон и его значение для здоровья человека		0,5	0,5
18	Блок 2	Движение пешеходов по улицам города		0,5	0,5
19	Блок 3	Один дома. Действия при пожаре. Оказание первой помощи при ожоге		0,5	0,5
20	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
21	Блок 1	Настроение и здоровье		0,5	0,5
22	Блок 2	Дорожные знаки		0,5	0,5
23	Блок 3	Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде (в лифте)		0,5	0,5
24	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
25	Блок 1	Как правильно закаляться		0,5	0,5
26	Блок 2	Как обходить стоящий транспорт		0,5	0,5
27	Блок 3	Правила безопасности на природе. Ориентиры на местности		0,5	0,5
28	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
29	Блок 1	Профилактические прививки		0,5	0,5
30	Блок 2	Обязанности пассажиров		0,5	0,5

31	Блок 3	Правила безопасности на природе. Опасные встречи в лесу		0,5	0,5
32	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
33	Блок 2	Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке	1		
34		Презентация проектов «Моя безопасность»			1
		<b>Итого: 34 часа</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>17</b>

### 3 класс

№	Блок	Тема	Вне-ауд.	Аудит.	
				Теор.	Практ.
1	Блок 1	Вводное занятие. Я за ЗОЖ?		0,5	0,5
2	Блок 2	Сигналы светофора и регулировщика		0,5	0,5
3	Блок 3	Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в общественных местах		0,5	0,5
4	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
5	Блок 1	Физическая активность младшего школьника		0,5	0,5
6	Блок 2	Дорожные знаки и их группы		0,5	0,5
7	Блок 3	Опасные ситуации дома. «Если сорвался водопроводный кран»		0,5	0,5
8	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
9	Блок 1	Работоспособность и утомление		0,5	0,5
10	Блок 2	Как переходить улицу на нерегулируемом перекрестке		0,5	0,5
11	Блок 3	Опасные ситуации дома. Утечка газа		0,5	0,5
12	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
13	Блок 1	Наши эмоции и как ими управлять		0,5	0,5
14	Блок 2	Тормозной путь транспорта		0,5	0,5
15	Блок 3	Опасные ситуации дома. Пожарная безопасность		0,5	0,5
16	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
17	Блок 1	Профилактика простудных заболеваний		0,5	0,5
18	Блок 2	Безопасность при любой погоде. Анализ ситуаций		0,5	0,5
19	Блок 3	Как не стать жертвой		0,5	0,5

		преступления			
20	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
21	Блок 1	Гигиена и культура питания		0,5	0,5
22	Блок 2	Виды транспортных средств. Краткая история автомобиля		0,5	0,5
23	Блок 3	Действия при транспортных авариях		0,5	0,5
24	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
25	Блок 1	Профилактика кариеса		0,5	0,5
26	Блок 2	Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров		0,5	0,5
27	Блок 3	Отдыхаем без опасности. Опасные растения и грибы		0,5	0,5
28	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
29	Блок 1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!		0,5	0,5
30	Блок 2	Правила дорожного движения для велосипедистов		0,5	0,5
31	Блок 3	Отдыхаем без опасности. Действия при лесных пожарах		0,5	0,5
32	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
33	Блок 2	Игра – соревнование на площадке по правилам движения на велосипедах	1		
34		Презентация проектов «Моя безопасность»			1
		<b>Итого: 34 часа</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>17</b>

#### 4 класс

№ п/п	Блок	Тема	Вне-ауд.	Аудит.	
				Теор.	Практ.
1	Блок 1	Вводное занятие. Я и ЗОЖ		0,5	0,5
2	Блок 2	Наш путь в школу и новые маршруты		0,5	0,5
3	Блок 3	Безопасность в быту		0,5	0,5
4	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
5	Блок 1	Опорно-двигательная система. Мышцы. Комплексы упражнений для мальчиков и девочек		0,5	0,5
6	Блок 2	Закрепление знаний сигналов светофора и регулировщика.		0,5	0,5

		История возникновения светофора			
7	Блок 3	Безопасность при пожаре		0,5	0,5
8	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
9	Блок 1	Дыхательная гимнастика		0,5	0,5
10	Блок 2	Дорожные знаки. История возникновения и развития		0,5	0,5
11	Блок 3	Безопасность при ураганах, бурях, смерчах		0,5	0,5
12	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
13	Блок 1	Витаминная тарелка		0,5	0,5
14	Блок 2	Дорожная разметка и её предназначение		0,5	0,5
15	Блок 3	Безопасность при химических авариях		0,5	0,5
16	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
17	Блок 1	Забота об органах чувств		0,5	0,5
18	Блок 2	Остановочный и тормозной пути. Практическое занятие по вычислению тормозного пути		0,5	0,5
19	Блок 3	Безопасность в очаге инфекционного заболевания		0,5	0,5
20	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
21	Блок 1	Самые опасные вредные привычки		0,5	0,5
22	Блок 2	На железной дороге		0,5	0,5
23	Блок 3	Безопасность при террористических актах		0,5	0,5
24	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
25	Блок 1	Что нужно знать о лекарствах		0,5	0,5
26	Блок 2	Причины дорожно-транспортных происшествий		0,5	0,5
27	Блок 3	Безопасность при землетрясениях		0,5	0,5
28	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
29	Блок 1	Мой здоровый образ жизни		0,5	0,5
30	Блок 2	Нарушение и наказание. Анализ ситуаций. Встреча с инспектором ГИБДД		0,5	0,5
31	Блок 3	Безопасность при наводнении		0,5	0,5
32	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
33	Блок 2	Практическое занятие по ПДД на специально размеченной	1		

		площадке			
34		Презентация проектов «Моя безопасность»		0,5	0,5
		<b>Итого: 34 часа</b>	<b>5</b>	<b>12,5</b>	<b>16,5</b>



### 3. Содержание программы

#### 1 блок «Азбука Здоровья» (32 часа)

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни.

**Задачи:** формировать представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, о полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; о потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

#### 1 класс – 8 часов

*Введение в курс АЗиБ.*

Знакомство с курсом. Что такое здоровье. Здоровье человека как ценность. Игра-рассуждение «Здоровый человек - это...».

*Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим! ЗОЖ младшего школьника.*

Что такое здоровый образ жизни, его составляющие. Режим как основа здорового образа жизни школьника.

*Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений.*

Здоровый образ жизни и занятие физической культурой. Комплекс упражнений для зарядки.

*В гостях у Мойдодыра. Что такое гигиена?*

Беседа по стихотворению К.Чуковского «Мойдодыр». Понятие гигиены. Составление памятки «Советы Мойдодыра»

*Под ногтями спит зараза, незаметная для глаза! Уход за руками и ногами.*

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей.

*Чтобы зубки не грустили! Уход за зубами.*

Зачем человеку зубная щётка. Как правильно ухаживать за зубами.  
Практическая работа.

*Кто не хочет прослыть замарашкой... Внешний вид школьника.*

Чистота – залог здоровья. Требования к внешнему виду школьника.  
Анализ ситуаций.

*Зрение – это сила, осанка - это красиво! Правильная посадка за рабочим столом, за компьютером.*

Беседа об органах зрения. Какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Правила для поддержания правильной осанки.  
Практические упражнения.

## **2 класс – 8 часов**

*Вводное занятие. Что мы знаем о ЗОЖ.*

Повторение понятия «здоровый образ жизни» и его составляющих.  
Повторение изученного в 1 классе.

*Полезные и вредные привычки.*

Понятие «привычка». Игра «Полезно-вредно». Повторение правил личной гигиены. Составление памятки «Советы: как избавиться от вредных привычек». Сказка о микробах.

*Правильное питание - залог здоровья.*

«Золотые» правила питания. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

*Профилактика заболеваний дёсен.*

Причины заболевания дёсен. Памятка «Как сохранить зубы».

*Сон и его значение для здоровья человека.*

Что происходит во время сна с человеком. Мнения учёных-специалистов о продолжительности и качестве сна. Почему сон необходим для здоровья человека. От чего зависит качество сна.

*Настроение и здоровье.*

Путешествие в город «Настроение» Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Как настроение влияет на здоровье человека. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим.

*Как правильно закаляться.*

Как закалывать свой организм. Зарядка. Воздушные ванны. Обтирание. Обливание. Игры на свежем воздухе. Прогулки. Зимнее закаливание.

*Профилактические прививки.*

Что такое прививка. Понятие «вакцинация». Вакцинация – профилактическая мера инфекционных заболеваний. Почему инфекционные болезни так опасны.

### **Зкласс - 8 часов**

*Вводное занятие. Я за ЗОЖ?*

Осмысление правил здорового образа жизни. Проблемные вопросы, анализ ситуаций, личный выбор каждого ребёнка.

*Физическая активность младшего школьника.*

Влияние физической активности на умственную активность школьника. Недостаток физической активности – причина многих заболеваний.

*Работоспособность и утомление.*

От чего зависит утомляемость. Как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться.

*Наши эмоции и как ими управлять.*

Наши враги – насмешка, грубость, злость, агрессия, ярость. Наши друзья – нежность, радость, уверенность, спокойствие, доброжелательность. Эмоции в цвете. Добрые советы от Чарли Чаплина.

### *Профилактика простудных заболеваний.*

Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Причины болезней. Организм защищает сам себя. Охрана здоровья и жизни. Потребность расти здоровым. Как укреплять защитные функции организма.

### *Гигиена и культура питания.*

Понятия «гигиена питания» и «культура питания». Основные правила питания, меры предупреждения болезней органов пищеварения.

### *Профилактика кариеса.*

Понятие «кариес», причины, вызывающие кариес зубов. Профилактика.

### *Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!*

Когда «лучшие друзья» могут навредить. Правила безопасного пребывания на солнце. Чистый воздух и чистая вода.

## **4 класс – 8 часов**

### *Вводное занятие. Я и ЗОЖ.*

Осмысление правил здорового образа жизни. Проблемные вопросы, анализ ситуаций, личный выбор каждого ребёнка.

### *Опорно-двигательная система. Мышцы. Комплексы упражнений для мальчиков и девочек.*

Значимость опорно-двигательной системы и мышц, необходимость ведения здорового образа жизни с детства.

### *Дыхательная гимнастика.*

Как правильно дышать. Почему вредно дышать через рот. Дыхательные упражнения.

### *Витаминная тарелка.*

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Какие существуют витамины. Какие продукты полезно есть. Игра «Лучший повар».

### *Забота об органах чувств.*

Органы чувств: глаза – орган зрения, уши – орган слуха, нос – орган обоняния, язык – орган вкуса, кожа орган осязания. Причины заболеваний, профилактика.

Опыты, анализ. Например, проведение опыта с зеркалом (яркий свет-зрачок сужается, слабый – расширяется).

*Самые опасные вредные привычки.*

Влияние курения, алкоголя, психотропных веществ на здоровье человека. Создание антирекламы вредных привычек.

*Что нужно знать о лекарствах.*

Понятия: болезнь, защитные барьеры организма, лекарства, лечение, самолечение, зеленая аптечка. Безвредных лекарств не бывает.

*Мой здоровый образ жизни.*

Презентация проектов (личный опыт).

## **2 блок «Добрая дорога детства» (36 часов)**

**Цель:** создание условий для сознательного изучения детьми правил дорожного движения.

**Задачи:** формировать сознательное отношение к соблюдению правил дорожного движения; развивать чувство ответственности, контроля и самоконтроля; расширять знания детей о работе сотрудников ГИБДД, контролирующих и регулирующих движение на улице, углублять знания детей о движении транспорта, работе водителя, сигналах светофора.

### **1 класс – 9 часов**

*На улицах нашего города.*

Основные правила поведения на улицах большого города. Что мы знаем по ПДД.

*Пешеходом быть – наука. Безопасный путь в школу.*

Возможные подходы к школе, опасные места. Определение безопасного пути для каждого школьника. Работа с планом местности.

*Перекрёсток. Мой друг – светофор.*

Понятие «перекрёсток». Регулируемый и нерегулируемый перекрёсток. Сигналы светофора. Правила безопасного перехода на регулируемом и нерегулируемом перекрёстке.

*Движение детей группами и в колонне.*

Правила движения для группы детей. Правила движения колонной. Практическое занятие.

*Дорожная азбука.*

Понятие: «дорога», «проезжая часть», «зебра», «тротуар», «дорожная разметка»; ориентировке на дороге (посмотри налево, посмотри направо), знаки для пешеходов.

*Мы – пассажиры.*

Причины ДТП (несоблюдение пассажирами правил поведения в транспорте, недисциплинированность в транспорте). Правила безопасного поведения при посадке в транспорт и при выходе из него. Правила поведения в транспорте. Составление памятки.

*Опасные игры.*

Правила безопасного поведения на улице во время подвижных игр.

*На загородной дороге.*

Элементы загородной дороги. Особенности движения пешеходов по загородной дороге.

*Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке.*

## **2 класс - 9 часов**

*Как мы знаем правила дорожного движения.*

Повторение основных правил дорожного движения.

*Элементы улиц и дорог.*

Ознакомление с элементами улиц и дорог: проезжая часть, тротуар, обочина, кювет.

*Перекрестки и их виды. Разметка проезжей части улиц.*

Понятие «перекрёсток». Регулируемый и нерегулируемый перекрёсток.

Виды разметки.

*Сигналы регулировщика.*

Значение сигналов светофора и жестов регулировщика.

*Движение пешеходов по улицам города.*

Движение пешеходов по тротуарам и обочине дороги. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов по улицам и дорогам городов нашей страны.

*Дорожные знаки.*

Закрепление знаний по дорожным знакам. Название и предназначение знаков сервиса.

*Как обходить стоящий транспорт.*

Анализ ситуаций. Решение проблемных вопросов. Почему трамвай нужно обходить спереди, а автобус сзади. Предвидение опасной ситуации.

*Обязанности пассажиров.*

Ремни безопасности. Поведение во время движения.

*Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке.*

### **3 класс - 9 часов**

*Сигналы светофора и регулировщика.*

Повторение значений сигналов светофора и регулировщика.

Обыгрывание ситуаций.

*Дорожные знаки и их группы.*

Знаки предупреждающие, запрещающие, предписывающие, приоритета, информационно-указательные, знаки сервиса. Творческая работа по созданию знака.

*Как переходить улицу на нерегулируемом перекрестке.*

Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрестке. Опасные ситуации.

*Тормозной путь транспорта.*

Понятие «Тормозной путь транспорта», от чего зависит (от скорости транспорта, массы транспорта, от силы сцепления колёс с поверхностью дороги).

*Безопасность при любой погоде. Анализ ситуаций.*

Причины увеличения ДТП во время дождя, снега, гололёда. Анализ ситуаций.

*Виды транспортных средств. Краткая история автомобиля.*

История развития автотранспорта и проблемы безопасного движения.

*Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров.*

Участники дорожного движения. Обязанности пешехода, водителя, пассажира. Игра «Запрещается-разрешается».

*Правила дорожного движения для велосипедистов.*

Общие требования к водителям велосипедов. Знаки для велосипедистов.

*Игра – соревнование на площадке по правилам движения на велосипедах.*

#### **4 класс - 9 часов**

*Наш путь в школу и новые маршруты.*

Работа со схемой микрорайона. Определение новых безопасных маршрутов (в магазин, друзья и т.д.).

*Закрепление знаний сигналов светофора и регулировщика. История возникновения светофора.*

Повторение жестов регулировщика. «Биография» светофора.

*Дорожные знаки. История возникновения и развития.*

«Биография» дорожных знаков. Установка знаков на схеме улицы.

*Дорожная разметка и её предназначение.*

*Разновидности дорожной разметки. Дорожная разметка для пешеходов.*

Остановочный и тормозной пути. Практическое занятие по вычислению тормозного пути.

*Закрепление знаний по теме. Эксперимент (дети в роли машин).*

*На железной дороге.*



Меры предосторожности при движении вдоль дорожного полотна.

*Причины дорожно-транспортных происшествий.*

Анализ ситуаций. Кто виноват? Как избежать.

*Нарушение и наказание. Анализ ситуаций. Встреча с инспектором ГИБДД.*

Нарушение пешеходами правил дорожного движения. Меры наказания.

Анализ ситуаций.

*Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке.*

### **3 блок «Азбука Безопасности» (32 часа)**

**Цель:** формировать сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, прививать учащимся навыки сохранения жизни и здоровья в повседневной жизни, также в неблагоприятных и опасных условиях, умение оказывать само- и взаимопомощь.

**Задачи:** научить основным правилам безопасного поведения в различных ситуациях (при пожаре, на водоёмах, в лесу, в местах большого скопления людей, при похищении или захвата в качестве заложника); научить основным правилам пользования бытовыми приборами, средствами бытовой химии; формировать устойчивый навык наблюдения в различных ситуациях, личностный и социально-значимый опыт безопасного поведения; формировать навыки самооценки, самоанализа своего поведения.

#### **1 класс - 8 часов**

*Опасные и чрезвычайные ситуации.*

Понятия «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Причины возникновения.

*Безопасное поведение в школе.*

Опасные ситуации в школе. Причины возникновения. Анализ ситуаций.

*Один дома. Правила личной безопасности.*

Один дома: основные правила поведения ребёнка. Проигрывание ситуаций.

*Один дома. Кто стучится в дверь ко мне?*

Как действовать, если в дверь позвонил неизвестный. Составление памятки.

*Один дома. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми по телефону.*

Как действовать, если позвонили по телефону. Проигрывание ситуаций.

*Безопасное поведение на улице. Незнакомый человек.*

Правила личной безопасности на улице. Проигрывание ситуаций.

*Безопасное поведение на улице. Встречи с животными.*

Каких животных можно встретить на улице. Опасность, возникающая при общении. Бродячие собаки. Правила поведения, если собаки преследуют.

*Безопасность в летнее время. Правила поведения на водоёмах, в лесу.*

Знакомство с правилами поведения на воде, в лесу. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

## **2 класс - 8 часов**

*Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в школе.*

Опасные ситуации в школе, причины возникновения. Правила безопасного поведения. Чрезвычайная ситуация в школе. План эвакуации.

*Один дома. Домашняя аптечка. Оказание первой помощи при отравлении.*

Лекарств безопасных не бывает. Признаки отравления. Действия при отравлении.

*Один дома. Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами. Оказание первой помощи.*

Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Действия при порезах.

*Один дома. Безопасность при общении с электроприборами.*

Какие электроприборы в квартире. Необходимость их использования, если дома один. Правила безопасности при обращении.

*Один дома. Действия при пожаре. Оказание первой помощи при ожоге.*

Если случился пожар. Составление памятки. Обыгрывание ситуации.

*Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде (в лифте).*

Незнакомый человек у лифта, в подъезде. Правила поведения. Обыгрывание возможных ситуаций.

*Правила безопасности на природе. Ориентиры на местности.*

Правила поведения на природе. Основные правила ориентирования: по компасу, по солнцу и часам, по небесным светилам, по местным признакам.

*Правила безопасности на природе. Опасные встречи в лесу.*

Правила безопасности на природе. Какие опасности могут подстергать человека в лесу. Встречи с обитателями леса. Действия в опасной ситуации.

### **3 класс - 8 часов**

*Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в общественных местах.*

Закрепление знаний. Опасности, которые могут возникнуть при большом скоплении людей. Правила поведения.

*Опасные ситуации дома. «Если сорвался водопроводный кран».*

Службы помощи. Моя телефонная книжка. Правила поведения в экстренной ситуации.

*Опасные ситуации дома. Утечка газа.*

Бытовой газ и его свойства. Правила безопасного обращения с газовыми приборами. Что нужно делать при появлении запаха газа.

*Опасные ситуации дома. Пожарная безопасность.*

Огонь – давний друг человека. Злой огонь. Причины пожаров. Чем опасен пожар? Правила поведения при пожаре.

*Как не стать жертвой преступления.*

Жертвой каких преступлений могут стать дети. Один дома: если человек, который стучит в дверь, представляется милиционером. Во дворе: общение с незнакомыми людьми. На улице: предлагают покататься на машине и др.

- Как надо поступить, если звонят в дверь?

### *Действия при транспортных авариях.*

Основные причины транспортных происшествий. Правила безопасного поведения в транспорте любого вида (автомобиль, автобус, поезд, самолёт). Что может предпринять пассажир в аварийной ситуации.

### *Отдыхаем без опасности. Опасные растения и грибы.*

Понятие «опасные ситуации природного характера». Знакомство с некоторыми опасными грибами и растениями, которые могут нанести вред здоровью. Действия при чрезвычайных ситуациях природного характера.

Отдыхаем без опасности. Действия при лесных пожарах.

### **4 класс - 8 часов**

#### *Безопасность в быту.*

Повторение правил безопасности в быту и действий в экстремальных ситуациях.

#### *Безопасность при пожаре.*

Повторение правил поведения при пожаре дома, в школе, в общественном месте. Действия при эвакуации.

#### *Безопасность при ураганах, бурях, смерчах.*

Чем страшны ураганы, бури и смерчи. Личная безопасность и рекомендации спасателей.

#### *Безопасность при химических авариях.*

Понятие «химическая авария». Действия при оповещении о химической аварии.

#### *Безопасность в очаге инфекционного заболевания.*

Понятие об инфекционных болезнях. Понятие «карантин». Меры предосторожности.

#### *Безопасность при террористических актах.*

Понятие «терроризм». Общие рекомендации. Подозрительный предмет. Поведение в толпе. Вам угрожают.

#### *Безопасность при землетрясениях.*

Понятие «землетрясение». Памятки: если землетрясение застало вас в доме, если землетрясение застало вас на улице, если вы оказались в завале.

*Безопасность при наводнении.*

Из-за чего происходят наводнения. Предупреждение средств массовой информации. Действия при наводнении.

#### **4 блок «Ролевая игра «Мегаполис» (32 часа)**

**Цель:** создание условия для формирования модели поведения в различных ситуациях.

**Задачи:** учить устанавливать ролевые отношения; развивать умение меняться ролями, вступать в ролевой диалог в соответствии с принятой ролью, действовать в реальной и воображаемой игровой ситуации; воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в игре.

В содержании программы перечисленные блоки возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

Во 2-4-х классах добавляется по 1 часу (всего **3 часа**) на итоговые уроки в форме защиты проектов «Моя безопасность». Контроль производится в виде тестовых работ на последних занятиях.

#### 4. Методическое и материально-техническое обеспечение

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Блок занятий	Методика
Азбука Здоровья	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия;</li><li>✓ просмотр презентаций, мультфильмов, видеофильмов;</li><li>✓ инсценирование ситуаций, театрализованные представления;</li><li>✓ уроки – путешествия, уроки – праздники, уроки-конференции, круглые столы;</li><li>✓ викторины, игры;</li><li>✓ конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок; <i>(см. список литературы)</i></li></ul>
Добрая дорога детства	
Азбука Безопасности	
Ролевая игра «Мегаполис»	Виды сюжетно - ролевых игр: 1. Простые игры. Разыгрывается одна ситуация, участниками являются 1 – 2 действующих лица, игра может проводиться с репликами и без них. 2. Сложные игры. Включается несколько ситуаций, связанных между собой общей темой или сюжетом, участниками являются несколько действующих лиц или весь класс, игра проводится с репликами. Участвует весь класс, игра разделена на этапы, объединённые общей темой. 3. Игры, требующие выбора решения. 1 вариант.

	Сначала даются ситуации, где герои поступают правильно, затем даются ситуации с неправильными поступками героев. Учащиеся должны выбрать правильное решение в разборе ситуации. 2 вариант. Нет ошибочных и правильных поступков. Предлагаются ситуации, в которых нужно найти выход из положения.
<i>Подведение итогов</i>	✓ тесты, анкетирования ✓ презентация проектов «Моя безопасность»

Для реализации программы «АЗиБ» необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

### **2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «АЗиБ» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## 5. Список литературы

1. Анастасова Л.П. Жизнь без опасности.- М.: Вентона Граф,1996
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Васильева И. Учим правила безопасности.- М.: Дошкольное воспитание, №2, 1980.
4. «Городская газета», раздел «Перекрёсток».-Вестник ГАИ, №7
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Калашникова О.В. Путешествие в страну дорожных знаков. - Волгоград,Учитель,2000.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- 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.
- 11.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
12. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- 13.DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.



**Тестовый материал**

**Тест «Правильно ли ты живёшь?»**

**1. Как часто ты моешь руки:**

- а) около 20 раз в день – 0 очков;
- б) только перед едой и после туалета – 5 очков;
- в) когда сильно испачкал – 20 очков.

**2. Сколько раз ты чистишь зубы:**

- а) 2 раза (утром и вечером) – 0 очков;
- б) 1 раз – 5 очков;
- в) вообще не чищу – 15 очков.

**3. Как часто ты моешь ноги:**

- а) каждый вечер перед сном – 0 очков;
- б) когда заставит мама – 10 очков;
- в) только когда купаюсь целиком – 20 очков.

**4. Как часто ты делаешь зарядку:**

- а) ежедневно – 0 очков;
- б) когда заставляют родители – 15 очков;
- в) никогда – 20 очков.

**5. Как часто ты простужаешься:**

- а) 1 раз в 2 года – 0 очков;
- б) 1 раз в год – 5 очков;
- в) несколько раз в год – 15 очков.

**6. Как часто ты ешь сладости:**

- а) по праздникам и воскресеньям – 0 очков;
- б) почти каждый день – 20 очков;
- в) когда я захочу – 30 очков.

**7. Как часто ты плачешь:**

- а) не могу вспомнить, когда это было последний раз – 0 очков;
- б) пару раз в неделю – 15 очков;

в) почти каждый день – 25 очков.

**8. От чего ты плачешь:**

- а) от боли – 0 очков;
- б) от обиды – 10 очков;
- в) от злости – 20 очков.

**9. Сколько ты гуляешь:**

- а) ежедневно от 1,5 до 2 часов – 0 очков;
- б) ежедневно, но меньше часа – 10 очков;
- в) иногда по выходным – 20 очков.

**10. Когда ты ложишься спать:**

- а) в 21-21.30 – 0 очков;
- б) после 22 часов – 10 очков;
- в) после 24 часов – 35 очков.

**11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:**

- а) соответствует или чуть меньше – 0 очков;
- б) немного больше – 10 очков;
- в) значительно превышает норму – 30 очков.

**12. Сколько времени ты проводишь у телевизора:**

- а) не больше 1,5 часов, часто с перерывом – 0 очков;
- б) более 3 часов – 10 очков;
- в) смотрю всё, что нравится и сколько хочется – 30 очков.

**13. Сколько времени ты тратишь на уроки:**

- а) около 1,5 часов – 0 очков;
- б) почти 2 часа – 15 очков;
- в) больше 3 часов – 30 очков.

**14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж:**

- а) с лёгкостью – 0 очков;
- б) под конец устаю – 15 очков;
- в) с трудом – 25 очков;
- г) не могу – 35 очков.

**15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок:**

а) да – 0 очков;

б) нет – 5 очков.

Если набралось от 0 до 20 очков – ты в полном порядке!

От 20 до 70 очков – у тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться!

От 70 до 110 очков – ты твёрдо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 и выше – можешь не считать! Как ты ещё не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

***Тест «Почему ты делаешь так?»***

**1. Почему ты моешь руки:**

А) заставляют взрослые – 20 очков;

Б) так положено – 5 очков;

В) мне неприятно, когда грязные руки, много микробов – 0 очков.

**2. Почему ты чистишь зубы:**

а) заставляют взрослые – 15 очков;

б) так положено – 5 очков;

в) нечищенные зубы – источник болезни – 0 очков.

**3. Почему ты моешь ноги:**

а) заставляют взрослые – 20 очков;

б) так нужно – 10 очков;

в) потому что мне неприятны грязные ноги – 0 очков.

**4. Почему ты делаешь зарядку:**

а) заставляют взрослые – 15 очков;

б) так нужно – 5 очков;

в) нужна для моего здоровья – 0 очков.

**5. Как ты считаешь, когда нужно гулять:**

а) ежедневно около 1,5-2 часов – 0 очков;

- б) ежедневно, но меньше часа – 10 очков;
- в) иногда по выходным – 20 очков.

**6. Когда нужно ложиться спать:**

- а) в 21.00-21.30 – 0 очков;
- б) после 22 часов – 10 очков;
- в) после 24 часов – 35 очков.

**7. Как ты считаешь, сколько нужно смотреть телевизор:**

- а) не больше 1,5 часов, с перерывом – 0 очков;
- б) более 3 часов – 10 очков;
- в) сколько тебе хочется – 30 очков.

**8. Как ты считаешь, нужно ли ходить в спортивную секцию или танцевальный кружок:**

- а) да – 0 очков;
- б) нет – 5 очков.

Если набралось от 0 до 40 очков – ты твёрдо знаешь, что твоё здоровье бесценно.

От 40 до 60 очков – у тебя уже есть вредные для здоровья привычки, но их можно ещё устранить.

От 60 и более – ты твёрдо стоишь на пути разрушения своего здоровья.

*Эти 2 теста проводятся в разное время и результаты поведенческого уровня и когнитивного уровня сопоставляются.*

***Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»***

**1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

**2. Всегда ли Вы завтракаете?**

- а) Всегда.
- б) Не всегда.

в) Никогда.

**3. Из чего состоит Ваш завтрак?**

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

**4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

**5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**7. Как часто Вы едите выпечку?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**8. Что Вы намазываете на хлеб?**

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

**11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

**12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:**

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания.

***Тест «Наша безопасность»***

**1. При пожаре нужно звонить:**

- а) 01;
- б) 02;
- в) 03.

**2. При пожаре нельзя:**

- а) убегать из квартиры;
- б) громко кричать;
- в) пользоваться лифтом .

**3. С какого возраста разрешено выезжать на велосипеде на проезжую часть?**

- а) с 12 лет;
- б) с 14 лет;
- в) с 18 лет.

**4. Пассажиру общественного транспорта нельзя:**

- а) держаться за поручень;
- б) во время движения высовывать руку из окна транспорта;
- в) спокойно сидеть.

**5. Предупреждающие дорожные знаки имеют форму:**

- а) окружности красного цвета;
- б) треугольника красного цвета;
- в) окружности синего цвета.

**6. Запрещающие дорожные знаки имеют форму:**

- а) окружности красного цвета;
- б) треугольника красного цвета;
- в) окружности синего цвета.

**7. Дорожные знаки «Автозаправочная станция», «Пункт первой медицинской помощи», «Пункт питания» относятся к:**

- а) информационно-указательным;
- б) предупреждающим;
- в) знакам сервиса.

**8. Что можно делать на балконе?**

- а) сидеть на перилах;
- б) читать книгу;
- в) играть в мяч.

**9. Что нельзя делать на подоконнике при открытом окне?**

- а) поливать цветы;

- б) вставать на подоконник;
- в) смотреть из окна.

**10. Что нельзя делать с лифтом (в лифте)?**

- а) нажимать на кнопку «Вызов» при необходимости;
- б) подниматься и опускаться на нужный этаж;
- в) спускаться в шахту лифта.

**11. Где можно спрятаться во время грозы?**

- а) возле металлического забора;
- б) под высоким деревом;
- в) в зарослях кустарника.

**12. Экологическая безопасность – это защита от ...**

- а) молний, грозы, бури;
- б) ядовитых растений и опасных животных;
- в) вредного воздействия загрязненной окружающей среды.

**13. Где нельзя собирать грибы?**

- а) в лесу;
- б) вблизи дорог;
- в) на опушке леса.

**14. Чтобы очистить воду нужно:**

- а) прокипятить её;
- б) пропустить через фильтр;
- в) охладить.

**15. Когда нельзя трогать домашнюю кошку или собаку?**

- а) когда она отдыхает;
- б) когда она охраняет детёнышей;
- в) когда она гуляет по комнате.

**16. Как должен вести себя пешеход?**

- а) переходить улицу там, где ему удобно;



- б) ходить по тротуару;
- в) идти по краю дороги.

**17. Что нужно сделать при аварии водопровода?**

- а) завернуть вентиль на трубе;
- б) обмотать трубу полотенцем;
- в) кричать из окна.

**18. Мастера газовой службы вызывают по телефону:**

- а) 01;
- б) 03;
- в) 04.

**19. Велосипедист по пешеходному переходу должен:**

- а) ехать на велосипеде;
- б) перекатить велосипед с одной стороны на другую руками;
- в) ехать на велосипеде без рук.