

Министерство социальной политики Нижегородской области
ГКУ «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних
Сосновского района»

Утверждено
приказом директора
ГКУ «СРЦН
Сосновского района»
Петрунина Н.В.
31.08.2020 год



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Азбука здоровья»**

**(формирование культуры здорового образа жизни безопасного
поведения)**

Возраст обучающихся: от 11 лет

Срок реализации программы: 9 мес.

Авторы-составители

воспитатели отделения социальной реабилитации:

Перфильева Н. В.

Рысева Т.А.

Кузнецова В.В.

Денисова И.А.

2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3-10 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	10 -13 стр.
3. Учебный план	13 - 14 стр.
4. Календарный учебный график	14 -16 стр.
5. Рабочая программа	16 - 31 стр.
6. Оценочные материалы программы	37 - 47 стр.
7. Методические материалы программы	47 -48 стр.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно – правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75, ст.2 п.9).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Устав учреждения.

2. Актуальность, цель, задачи.

В XXI веке тема здоровья человека очень актуальна. Состояние здоровья молодежи в нашей стране вызывает серьезную тревогу у многих специалистов. Здоровье детей ухудшается с каждым годом, по сравнению с их сверстниками прошлых лет. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. На сегодняшний день профилактика является основным звеном в рамках охраны и укрепления здоровья и потенциал полноценно функционирующей личности.

Разработка данной программы обусловлена тем, что поступающие в СРЦН несовершеннолетние, почти все, воспитывались в неблагоприятной среде. В наш центр поступают несовершеннолетние из неблагополучных семей, родители которых ведут аморальный образ жизни. Такие родители не дают детям полноценного воспитания. Родители не заботятся о безопасности своих детей, часто оставляют их надолго без присмотра, что заставляет детей думать и действовать в различных опасных ситуациях самостоятельно. Судя по печальной статистике, зачастую подростки не

могут принять правильное решение и обезопасить себя, они действуют импульсивно и не всегда верно.

У них присутствуют и наличие вредных привычек, и слабое здоровье, и неустойчивая психика. Эти обстоятельства говорят о необходимости усиления систематического и планомерного, а не эпизодически, от случая к случаю, обучения ребёнка умению безопасно жить, учиться, отдыхать, играть, трудиться.

Изучение этой проблемы показало, что воспитанники нашего центра имеют низкий уровень знаний в области здорового образа жизни. Они не имеют чёткого представления об опасных ситуациях; не знакомы с правилами поведения в транспорте, имеют расплывчатые представления о правилах безопасного дорожного движения (дорожные знаки называют только с помощью взрослых); зная номера телефонов экстренных служб, они не имеют чёткого представления о том, как вести себя при пожаре.

Необходимо учесть также тот факт, что после окончания срока реабилитации дети вернуться в свои семьи и поэтому риск оказаться наедине с опасностью остаётся.

Эта проблема является актуальной и служит основанием для составления программы «Азбука здоровья»

Программа «Азбука Здоровья» направлена на создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья. На воспитание у подростков культуры здоровья, развитие их творческого потенциала, понимание пользы здоровья и спорта и вреда негативных привычек; осознанного соблюдения правил личной гигиены здорового питания; приобретение подростком нового жизненного опыта, проявление новых качеств личности; формирование новых конструктивных форм взаимодействия друг с другом и с окружающими людьми.

Очень важным является воспитание у данной категории несовершеннолетних культуры поведения в различных жизненных ситуациях и развитие у них морально – нравственных качеств личности, в чем также будет оказана помощь детям в процессе реабилитации.

Составлена программа с учётом возрастных факторов развития несовершеннолетних. Содержание раскрывает способы формирования у воспитанников ценности здоровья.

Здоровый образ жизни должен включать:

1. настрой на здоровый образ жизни;

2. правильное питание;
3. четкий режим дня;
4. выполнение гигиенических требований;
5. умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Данная программа направлена на воспитанников 11- 14 лет. Эта возрастная группа характеризуется изменениями в мышлении. Требуется больше фактов и доказательств. Подросток больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно он критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Критично относится к ранее значимым взрослым. Больше доверяет СМИ. Ищет информацию в альтернативных источниках. Подросток склонен подвергать критике систему ценностей взрослых. У него начинает формироваться своя система взглядов и ценностей. В ровесниках и взрослых, прежде всего, ценит честность. Кроме этого подросток занят поиском смысла жизни и своего места в ней. Делает первые шаги к профессиональному самоопределению.

Условиями эффективной работы с воспитанниками среднего школьного возраста по формированию навыка о ЗОЖ являются:

1. Доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;
2. Соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала.
3. Реализация воспитательно-образовательной работы с опорой на предметно-практическую и продуктивную деятельность школьников, обогащение их чувственного опыта, развитие умений наблюдать, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.
4. Использование различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления и речи воспитанников среднего школьного возраста.
5. Определение способов передачи социального опыта в соответствии с уровнем психического развития детей (подражание кумиру, образец, обобщенная словесная инструкция, ссылка на СМИ, советы и консультирование по различным вопросам).

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями федерального закона от 29

декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в СРЦН, носить образовательно-воспитательный характер, и направлена на осуществление следующих целей:

Цель программы:
Создание благоприятных условий для воспитания у детей среднего школьного возраста положительного отношения к здоровому образу жизни и безопасной жизнедеятельности.

Задачи:

образовательные:

- закреплять и расширять знания о здоровом и безопасном образе жизни;
- расширять знания о поведении в быту и на улице;
- знакомить с правилами поведения при возникновении угрозы жизни;

развивающие:

- развивать социальные навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни (режим дня, польза правильного питания и гигиенических процедур для здоровья);
- развивать знания и навыки об оказании 1 медицинской помощи;

воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать нравственно – волевые качества личности;
- воспитывать негативное отношение к употреблению ПАВ.

Статус программы: авторская.

Образовательная область: социально-педагогическая.

Предмет изучения: безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни.

Продолжительность реализации программы: 9 месяцев.

3. Категория слушателей:

Воспитанники ГКУ «СРЦН Сосновского района», а так же все желающие, на основании заявления родителей, или их законных представителей (без требований к уровню подготовленности воспитанников). Программа рассчитана на детей от 11 до 14 лет. Количество занимающихся в группах: 7 человек.

Образовательный комплекс: программа реализуется в рамках деятельности отделений социальной реабилитации несовершеннолетних, на базе

Государственного казенного учреждения «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних Сосновского района».

Продолжительность реализации программы: 9 месяцев.

Методы организации процесса обучения:

- метод убеждения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- метод консультирования;
- метод параллельного воздействия;
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемами др.);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- проблемно-поисковые.

Эти системы методов включают в себя: воздействие словом и другими средствами, обращенными к разуму и чувству, с целью формирования этических представлений, организация деятельности и взаимодействия несовершеннолетних и взрослых с целью развития навыков поведения, усвоения опыта и способов деятельности, формированию культуры здорового образа жизни.

Формы учебной работы:

- занятия ознакомительно-информационного характера;
- практические занятия, на которых полученные знания закрепляются выполнением конкретных заданий;
- разбор и объяснение ошибок, допущенных при выполнении задания.

Приемы педагогического воздействия:

- общеразвивающие упражнения, задания;
- игровые упражнения, задания;
- интеллектуальные упражнения, задания;

Реализация программы предполагает создание ситуации успеха и значимости для каждого обучающегося через формирование способности интегрировать ранее полученные знания, опыт; через усвоение

общезначимых ценностей и норм; владение навыками самообразования; через умение сформировать личную осознанную позицию.

4. Объем общеобразовательной программы

Начало учебного года — 01 сентября

Окончание учебного года — 31 мая

Продолжительность учебного года — 34 учебные недели.

Учебный год делится на полугодия:

1 полугодие — 16 учебных недель

Зимние каникулы – 2 недели

2 полугодие — 18 учебных недель

Летние каникулы – 14 недель.

Количество академических часов – 68 часа.

Режим занятий: занятия организуются 2 раз в течение 5-тидневной недели.

- Установленная недельная учебная нагрузка – 2час.

- Установленная продолжительность одного занятия обучающихся от 11-14 лет – 45 минут.

5. Предполагаемые результаты освоения общеобразовательной программы.

Знания и умения детей от 11 до 14 лет:

Воспитанники должны:

- знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;
- реализовывать практические гигиенические навыки и умения;
- стремиться к физическому и духовному совершенству;

- знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
- уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни,
- знать ПДД для пешеходов, велосипедистов и пр;
- знать к какому специалисту обратиться в случае болезни;
- знать основы правильного питания;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;
- знать правила поведения в ЧС.

Таким образом, в результате прохождения обучения по программе «Азбука здоровья» ожидается, что:

1. Полученные воспитанником знания и представления о себе, своем здоровье позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Сформируется привычка соблюдать правила личной гигиены.
3. Приобретенные навыки помогут выбрать здоровый образ жизни.
4. Закрепятся знания правил дорожного движения: на улице и в транспорте.
5. Расширятся знания по оказанию первой доврачебной помощи.
6. Научатся правильно действовать в экстремальных ситуациях.
7. Научатся соблюдать технику безопасности.
8. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

6. Материально – техническое обеспечение программы

Помещения для занятий: с. Сурулово: комната для занятий совмещенная со столовой №5- 37,57 м.кв., комната для занятий совмещенная со столовой №50 – 18,68 м.кв., медицинский кабинет – 5,41 кв.м., изолятор – 10,08 кв.м., пищеблок – 33,3 кв.м.

Филиал с. Рожок : музыкальный зал №12 - 77м кв., медицинский кабинет – 14,15 м.кв., изолятор – 25,20 кв.м, обеденный зал с раздаткой-47,7 кв.м.,пищеблок - 44,46 м.кв.

3. Музыкальный зал (№12) для учебных занятий , занятий танцами и физической культурой: столы , стулья, полипропиленовые (гимнастические) коврики, кегли, мячи, скакалки; настенные и напольные маты, пианино, мультимедийное оборудование для просмотра развивающего материала: проектор, ноутбук, шкаф для литературы, музыкальный центр.

4. Комната для занятий совмещенная со столовой №5 оснащена: дидактические пособия о здоровом образе жизни, настольные игры, сюжетные картинки о здоровом образе жизни, плакаты;

Игровой материал по правилам дорожного движения;

Инвентарь для творческой деятельности: кисти, картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, ватман, краски, цветные карандаши, фломастеры; столы, стулья шкаф, магнитная доска; игрушки для сюжетно – ролевых игр инвентарь для социально-бытового ориентирования: мыло, полотенца, тазы.

Комната для занятий совмещенная со столовой №50 оснащена: дидактические пособия о здоровом образе жизни, настольные игры, сюжетные картинки о здоровом образе жизни, плакаты;

Игровой материал по правилам дорожного движения;

Инвентарь для творческой деятельности: кисти, картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, ватман, краски, цветные карандаши, фломастеры; столы, стулья шкаф, магнитная доска; игрушки для сюжетно – ролевых игр инвентарь для социально-бытового ориентирования: мыло, полотенца, тазы.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого раздела программы, кроме раздела введения, с целью выявления уровня усвоения знаний детьми.

Формы проведения аттестации учащихся по программе:

наблюдение и собеседование с целью оценивания степени выраженности показателей и критериев успешности освоения образовательной программы, в форме опроса по усвоенному материалу.

Оцениваемые параметры и критерии освоения программы для обучающихся 11-14 лет

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка ребенка:	Соответствие теоретических знаний	* минимальный уровень (ребенок владеет менее чем 1/2 объема знаний),	Тестирование, анкетир

1.1. Теоретическое знание	У ребенка программа требований	предусмотренных программой); * средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); * максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	наблюдение
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность правильность использования специальной терминологии	* минимальный уровень (ребенок не может оперировать специальными терминами); * средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию бытовой); * максимальный уровень (специальные термины употребляются сознательно и в полном соответствии с их содержанием)	опрос
II. Практическая подготовка ребенка 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	* минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); * средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); * максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	анализ работы ребенка, наблюдение
<u>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</u> 3.2.1. Умение слушать	Адекватность восприятия информации, идущей	* минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	наблюдение

слышать педагога	от педагога	* средний уровень (работает с помощью педагога или родителей); * максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения подачей обучающимся подготовленной информации	* минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); * средний уровень (работает с помощью педагога или родителей); * максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	наблюдение
<u>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</u> 3.3.1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его засобой	* минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); * средний уровень (работает с помощью педагога или родителей); * максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	наблюдение
3.3.2. Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	Соответствие реальным навыкам соблюдения правил безопасности программным требованиям	* минимальный уровень (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); * средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$); * максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	наблюдение

3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	– удовлетворительно – хорошо – отлично	наблюдение
--	---	--	------------

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет общий объем учебной нагрузки по программе, определяет перечень тематических разделов программы и время на их усвоение, формы и временной объем промежуточной и итоговой аттестации.

Разделы программы	Кол-во часов	Аттестация	Итого
Раздел 1. Введение в тематику программы «Азбука здоровья».	1	-	1
Раздел 2. «На приеме у врача», в том числе	11		11
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
Раздел 3. Дорожная азбука, в том числе	17		17
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
Раздел 4. «Я и опасность вокруг», в том числе	16		16
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
Раздел 5. Вредные привычки, в том числе	18		18
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	1
Итоговая аттестации учащихся по всему материалу в форме итогового занятия		1	1

Итого	63	5	68
--------------	-----------	----------	-----------

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Неделя обучения	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля			
				Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего за месяц
Сентябрь	1 неделя	2	Групповые занятия				
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	2	Групповые занятия				
	5 неделя	2	Групповые занятия				
							10
Октябрь	1 неделя	2	Групповые занятия				
	2 неделя	2	Групповые занятия	п			
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	2	Групповые занятия				
							8
Ноябрь	1 неделя	-	-			-	
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	2	Групповые занятия				
							6
Декабрь	1 неделя	2	Групповые занятия				
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				

	4 неделя	2	Групповые занятия	п			
	5 неделя	-	-				-
							8
Январь	1 неделя	-	-			-	
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	2	Групповые занятия				
							6
Февраль	1 неделя	2	Групповые занятия				
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	2	Групповые занятия				
							8
Март	1 неделя	2	Групповые занятия	п			
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	-	-				
	5 неделя	2	Групповые занятия			-	
							8
Апрель	1 неделя	2	Групповые занятия				
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	2	Групповые занятия				
							8
Май	1 неделя	2	Групповые занятия				
	2 неделя	2	Групповые занятия				

	3 неделя	2	Групповые занятия	п	*		
	4 неделя	-					
							6
Итого:	Часов	68	68	4	1	4 нед.	68
	Недель						34

Условные обозначения:

Промежуточная аттестация	п
Итоговая аттестация	*
Каникулы	-

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для обучающихся 11-14 лет.

Тематика занятий	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, комментарии	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Введение 1. Компоненты ЗОЖ	Компьютерная презентация	Объяснительно-наглядный	Видеоролики о ЗОЖ. Видеофильмы о ПБ, ТБ,	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Опрос
Раздел 1. «На приеме у врача»					
2. «Друзья Вода и мыло».	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный,	Просмотр видеофильма по ЗОЖ(микробы, закаливание и пр.), тематические картинки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ и уточнение

3. «Я- расту, я – меняюсь 1,2»	Урок - лекция	Информаци онно- рецептивны й, частично- поисковый	Особенности личной гигиены девочки(1) и мальчика (2) в пубертатный период,темати ческие картинки	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран	Анализ и уточнен ие
4.Советы окулиста	Урок- лекция	Объяснител ьно- наглядный, частично- поисковый	Дидактические карточки- структура глаза, правила чтения, просмотра ТВ. Опыт со светом. Игра «Полезно – вредно. Гимнастика для глаз.	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран	наблюде ние, опрос.
5. Советы отоларинг олога	Урок- лекция	Объяснител ьно- наглядный, частично- поисковый, познаватель ная игра	Плакат с изображением ребенка, «Строение уха, носа, горла», подборка загадок о частях тела на карточках. «Испорченный телефон» игра		Анализ, уточнен ие
6. Советы стоматоло га.	Урок- игра	Объяснител ьно- наглядный, познаватель ная игра,	Изображения гигиенических средств ухода за зубами, особенности	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран	Наблюд ение

		практический.	использования брекетов и жевательной резинки		
7. Советы дерматолога.	Урок-погружение	Объяснительный, практический, игровой	Просмотр видео «Кожные заболевания». Игра «Угадайка». Правила ухода за кожей лица и тела на карточках. Гигиенические и косметические средства.	Проектор, ноутбук, мультимедийный экран	Наблюдение, проверка, анализ и уточнение
8. Советы парикмахера.	Урок-практикум	Познавательная игра, частично-поисковый	Гигиенические требования к причёске. Средства ухода за волосами.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Опрос
9. Советы диетолога.	Урок-игра	Объяснительно-наглядный, игровой	Понятие о рациональном питании. Игра «Угадайка». Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Составление меню.	Ноутбук проектор, мультимедийный экран	Опрос
10. Советы ортопеда	Урок-практикум	Объяснительно-наглядный	Брошюры - Правила поддержания правильной осанки,	Таблица	наблюдение, уточнение, опрос

			суставная гимнастика, профилактика сколиоза и плоскостопия		
11. Режим дня – на страже здоровья.	Урок-практикум	Практический, частично-поисковый	Рациональный подход к труду и отдыху. Гигиена сна. Составление индивидуально режима дня.	Карточки с режимными моментами	анализ, уточнение
12. Гигиена жилого помещения	Урок-практикум	Познавательная игра, частично-поисковый	Понятие о видах уборки: повседневная, генеральная, сезонная. Влажная и сухая уборки.	Предметы уборки, пылесос	Уборка помещения
13. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Анкеты с вопросами	Анкетирование
Раздел 3. Дорожная азбука					
14.(1) Главная дорога	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Картинки. Видеоролик «Дети на дороге»	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	анализ опрос

15. (2) ПДД для пешехода	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа.	Таблица дорожных знаков	анализ опрос
16. (3) ПДД для велосипедиста	урок-игра	Познавательная игра, частично-поисковый	Решение проблемных ситуаций, беседа.	Ситуативные карточки	Анализ и уточнение
17. (4) Я - пассажир	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный, игровой	Видео - Аварийная ситуация на транспорте, правила посадки и высадки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
18. (5) Где можно и где нельзя играть.	Урок-практикум	Практический, частично-поисковый	Решение проблемных ситуаций; беседа.	Ситуативные карточки	анализ, уточнение
19. (6) Игротека «Дорожная Азбука	урок - игра	Познавательная игра, частично-поисковый	Фотографии, картинки, кроссворды.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ кроссвордов
20. (7) Конкурс рисунков на тему «Азбука безопасности»	Урок-практикум	Объяснительно-наглядный	Рисунки по данной теме	Карандаши, краски, кисточки.	Наблюдение, опрос.

21. (8) Викторина «Наш друг светофор»	Урок- погружени е	Объяснител ьно- наглядный	Игровая форма	Ноутбук, проектор, мультимед ийный экран	Наблюд ение, анализ виктори ны
22.(9) Оперативн ая сводка о состоянии ДДТТ в Нижегоро дской области.	Урок- практикум	Наглядная информаци я	Решение проблемных ситуаций; беседа.	Ноутбук, проектор, мультимед ийный экран	Решение проблем ных ситуаци й; беседа.
23.(10) Приглаше ние инспектор а ГИБДД	Урок лекция	Объяснител ьно- наглядный	Решение проблемных ситуаций; беседа.	Ноутбук, проектор, мультимед ийный экран	Решение проблем ных ситуаци й; беседа.
24.(11) Изготовле ние книжек – самоделок «Дорожна я сказка»	Урок- практикум	Практическ ий, частично- поисковый	Фотографии, картинки	Карандаш и, краски, кисточки, альбом.	Анализ, результат.
25. (12) Экскурсия к перекрестк у. Изучение макетов проезжей части	Урок- практикум	Объяснител ьно- наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций; беседа	Таблица дорожных знаков, макеты проезжей части.	Анализ, результат.

26.(13) Сигналы регулиру щика.	Урок лекция.	Объяснител ьно- наглядный	Фотографии, картинки	Ноутбук, проектор, мультимед ийный экран	анализ, уточнен ие
27. (14) Островок безопаснос ти.	Урок-игра	Познавател ьная игра, частично- поисковый	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук, проектор, мультимед ийный экран	анализ, уточнен ие
28.(15) Викторина «Дорожна я Азбука»	Урок- погружени е	Объяснител ьно- наглядный	Решение проблемных ситуаций; беседа	Ноутбук, проектор, мультимед ийный экран	анализ, уточнен ие
29.(16) Дети и проблемы дорожной безопаснос ти	Урок лекция.	Объяснител ьно- наглядный	Фотографии, картинки	Ноутбук.	анализ, уточнен ие
30.(17) Экскурсия по селу,закре пление пройденно го материала	Урок - экскурсия	Объяснител ьно- наглядный			Наблюд ение, опрос.
31.(18) Промежуто чная аттестация учащихся по теме	Итоговый урок по разделу	Практическ ий, частично- поисковый	Фотографии, картинки, кроссворды.	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран	Наблюд ение, анализ кроссво рдов

раздела					
Раздел 4.«Я и опасность вокруг»					
32. (1) Условия безопасног о проживани я. Бытовой травматиз м	Урок лекция	Познавател ьная игра, частично- поисковый	Решение проблемных ситуаций- игры на стройплощадке , химические эксперименты, шалости на балконе и пр.	Ситуатив ные карточки	Анализ и уточнен ие
33. (2) Гденас подстерега ют опасности	Урок лекция	Познава - тельная игра, блиц- опрос.	Решение проблемных ситуаций, на примере сказочных персонажей.	Ситуатив ные карточки.	Анализ, уточнен ие.
34. (3)Незнако мые люди и новые друзья.	Урок лекция	Познавател ьная игра «Ромашка»	Решение проблемных ситуаций.	Картинки Ситуатив ные задачи.	Опрос.
35. (4) Безопасны й новый год	Видео-урок	Объясните льно- наглядный	Видеоролик о том, что бывает при использовании пиротехники.	Ноутбук, проектор, мультиме дийная установка .	Опрос.

36.(5) Опасность в доме	Урок лекция	частично- поисковый	Ситуативные карточки с правилами поведения Видеоролики о пожаре, затоплении, обрушении и пр.	Ноутбук, проектор, мультиме дийная установка	Опрос.
37. (6) Природны е опасности	Урок- лекция	Объяснител ьно- наглядный	Просмотр видеоролика.	Ноутбук, проектор, мультиме дийная установка	Анализ, опрос.
37. (7) Доврачебн ая помощь при ожоге огнем, током, обмороже нии	Видео-урок	Объяснител ьно- наглядный.	Картинки. Наложение повязок. Просмотр видеоролика	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран	анализ опрос
38.(8) Солнечны й удар. Доврачебн ая помощь.	Видео урок	Объяснител ьно- наглядный	Просмотр видеоролика.	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран	Анализ, опрос.
39.(9) Террорист ические акты и экстремаль ные ситуации	Видео- урок.	Объяснител ьно- наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций по поведению в лесу, при нахождении в заложниках. Сигнальная	Ноутбук, проектор, мультиме дийный экран	Анализ, уточнен ие

			система.		
40.(10) Крупнейшие теракты. Беслан	Видео-урок	Ознокомительный.	Решение проблемных ситуаций.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Уточнение.
41.(11) Самолет А321 "Когалымавиа". 224 погибших	Урок-лекция	Ознакомительный.	Решение проблемных ситуаций.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Уточнение.
42.(12) Теракты 11 сентября в США. 2996 погибших	Урок-лекция	Ознакомительный.	Решение проблемных ситуаций.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Уточнение.
43.(13) Доврачебная помощь при травмах	Видео-урок.	Познавательная игра, частично-поисковый	Наложение повязок. Просмотр видеоролика	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ
44.(14) Оказание первой помощи при зимних травмах	Видео-урок	Познавательная игра.	Практикум.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение.
45.(15)	Видео-	Познаватель	Просмотр	Ноутбук,	Анализ,

Доврачебная помощь при отравлениях, укусах, приступах	урок.	ыная игра, частично-поисковый	видеоролика, решение проблемных ситуаций, беседа.	проектор, мультимедийный экран	уточнение
46.(16) Криминологическая опасность	Видео-урок.	Объяснительно-наглядный	Просмотр видеоролика, решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
47.(17) «Внешность человека может быть обманчива»	Рассказ, беседа.	Объяснительно-наглядный.	Фронтальный опрос.	Карточки с вопросами	Уточнение.
48.(18) Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение, кроссворд
Раздел 5. Вредные привычки					
49. Вредная привычка или болезнь?	Диспут-клуб	Объяснительно-наглядный.	Картинки, видеоролик о зависимостях (наркотики, курение,	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение

			алкоголь, переедание и пр.)		
50. Курение – мифы и реальность	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный, игровой	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
51. «Свое – чужое», «око за око»- вредная привычка или преступление	Урок-практикум	Практический, частично-поисковый	Решение проблемных ситуаций; беседа.	Ситуативные карточки	анализ, уточнение
52. Алкоголь – мифы и реальность	Урок-погружение	Познавательная игра, частично-поисковый	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение
53. Тренинг отказа и конкурс рисунков – «Я говорю «нет»	Урок-тренинг, урок-погружение	Объяснительный, практический, познавательный	тематические картинки	Ноутбук, проектор, м.м. экран	Анализ, уточнение
54. Асоциальное поведение- «Это хорошо	Урок – лекция.	Объяснительно-наглядный, игровой	Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа: « Моё поведение	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение

или плохо»					
55. «Пивной алкоголизм- болезнь молодёжи»	Видео-урок	Объяснительный, практический, познавательный	Просмотр видеоролика « Пиво это горе, а не радость и не будет тебе в сладость»	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
56. «Заразные слова»	Урок лекция	Объяснительно-наглядный, игровой	Решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
57. «Здоровье и психоактивные вещества»	Урок лекция	Объяснительный, практический, познавательный	Просмотр презентации: «Влияние психоактивных веществ на школьника», беседа.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
58.«Компьютерная зависимость опасна для жизни»	Видео-урок	Объяснительно-наглядный	Просмотр видеоролика «Компьютерная болезнь», решение проблемных ситуаций, беседа.	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран.	Анализ, уточнение
59. «Молодёжь выбирает здоровье»	Урок-тренинг, урок-погружение	Объяснительно-наглядный, игровой	Познавательно-игровая программа «В здоровом теле здоровый дух».	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Анализ, уточнение
60.	Урок	Объяснитель	Беседа: « О	Ноутбук,	Анализ,

«Рюмочка в руках школьник»	лекция	бно-наглядный	вреде алкоголя», решение проблемных ситуаций	проектор, Мультимедийный экран	уточнение
61. «Умей сказать «нет!»	Урок лекция	Объяснительно-наглядный	«Знакомство со способами давления и с формами отказа, решение проблемных ситуаций»	Ноутбук, проектор, Мультимедийный экран	Анализ, уточнение
62. «Этика сетевого общения»	Видео урок	Объяснительный, практический, познавательный	Беседа: «Правила сетевого этикета», решение проблемных ситуаций	Ноутбук, проектор, Мультимедийный экран	Анализ, уточнение
63. Конкурс рисунков и плакатов: «От вредных привычек шагом марш!»	Урок-практикум	Практический, частично поисковый	Выставка рисунков и плакатов.	Карандаши, краски, кисточки, бумага.	Анализ, уточнение
64. Стресс и его воздействие на	Урок лекция	Объяснительно-наглядный	Беседа: «Способы преодоления стресса», решение	Ноутбук, проектор, Мультимедийный экран	Анализ, уточнение

школьника			проблемных ситуаций		
65. «Подросток в мире вредных привычек»	Видео-фильм	Объяснительный, практический, познавательный	Просмотр фильма «Вредные привычки»	Ноутбук, проектор, Мультимедийный экран	Анализ, уточнения
66. Передавание и большой вред здоровью.	Урок лекция	Объяснительно-наглядный	Беседа «Вредная и полезная еда»	Ноутбук, проектор, Мультимедийный экран	Анализ, уточнения
67. Промежуточная аттестация учащихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Фотографии, картинки	Ноутбук, проектор, мультимедийный экран	Наблюдение, анализ и уточнение, опрос
68. Итоговая аттестация по программе в форме тестирования по теме "Здоровый и безопасный образ жизни".	Итоговый урок по программе	Практический.	решение проблемных ситуаций через решение тестов.	Бланки с тестами	Наблюдение, анализ и уточнение, тестирование
				Итого	68 часов

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Аттестационные задания для учащихся от 11 до 14 лет.

Аттестация по темам раздела 2 «На приеме у врача»:

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом.

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. **Как, вы, думаете, какой врач лечит зубы:**

1. Отоларинголог;
2. Терапевт;
3. Стоматолог;
4. Дерматолог.

3. **Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.**

Оля – зубы чистят утром и вечером.

Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.

Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.

5. **Что лечит врач ортопед:**

1. Бронхит, пневмонию.
2. Зубную боль;
3. Заболевание кожи;

4. Дефекты опорно-двигательного аппарата.

6. Напишите, какие особенности личной гигиены мальчика в пубертатный период вы знаете?

7. Какие правила ухода за кожей, вы, знаете?

8. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?

- А) Наличие соответствующих знаний
- Б) Наличие денежных средств
- В) Соответствующая литература
- Г) Желание

- Д) Сила воли
- Е) Другое (что именно)

9. Какого типа кожи лица не бывает:

- нормальная;
- сухая;
- мокрая;
- жирная;
- комбинированная.

10. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?

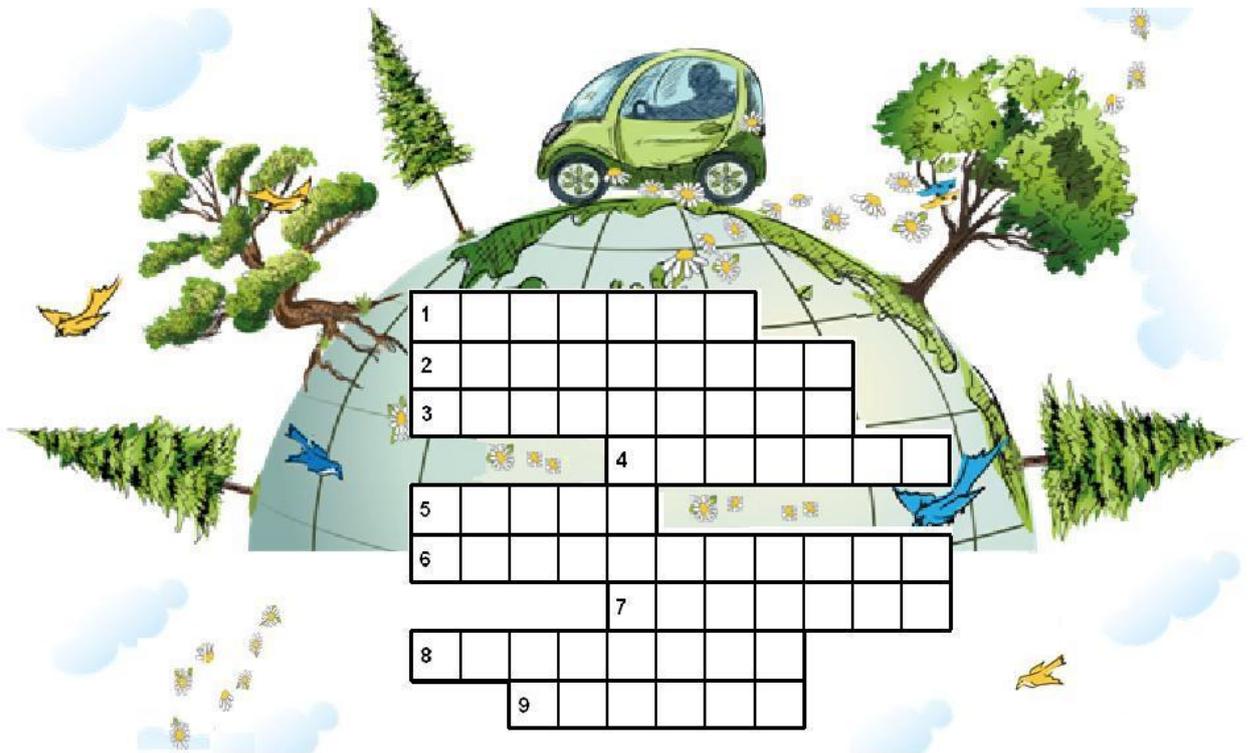
- А) Нарушение режима дня, отдыха
- Б) Нарушение питания
- В) Курение
- Г) Малоподвижный образ жизни
- Д) Не соблюдение личной гигиены
- Е) Потребление алкоголя, наркотиков

Если ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний (дал положительные ответы на 4 вопроса), предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ (дал положительные ответы на 5, 6 вопросов), затрудняется в ответах на вопросы);

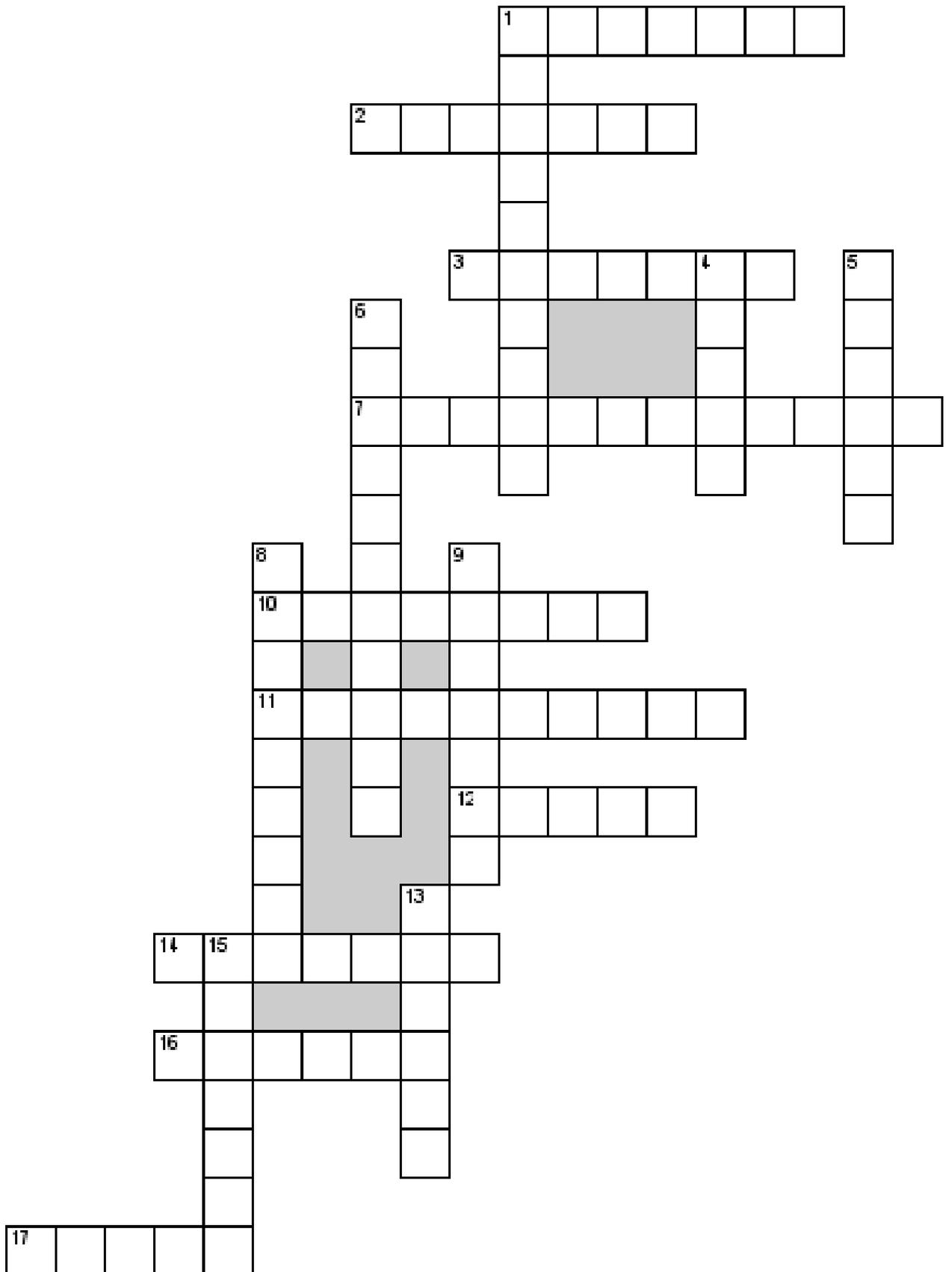
* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога).

Аттестация по темам раздела 3 «Дорожная азбука»1,2 варианты.



Кроссворд

1. Как называется часть загородной дороги?
2. Как называют место, где ожидают транспорт?
3. Двухколесное средство без мотора?
4. Участник дорожного движения?
5. Опоясал каменный ремень
Сотни городов и деревень...
6. Как называется место, где пересекаются улицы и дороги?
7. Как называется дорожка, по которой идут пешеходы?
8. Как называется устройство, служащее для регулирования движения на дороге?
9. Шагашь - впереди лежит, оглянешься - домой бежит.



По горизонтали

1. Городской транспорт, едущий по рельсам
2. Общественный городской транспорт

3. Что за зебра без копыт: не под нею пыль, а над нею вьюга пыли и летят автомобили!
7. Командуя жезлом, он всех направляет и всем перекрёстком один управляет. Он словно волшебник машин дрессировщик, а имя ему -
10. Три разноцветных круга мигают друг за другом, светятся, мигают - людям помогают
11. Впереди и сзади и по бокам - окошки, что за странный домик на округлых ножках?
12. Что за лошадь, вся в полоску, на дороге загорает? Люди едут и идут, а она – не убегает.
14. Забывать тебе не нужно, что дорога – не игрушка.... Для игры полигон– это школьный ...
16. Близко – широка, издалека-узка
17. Его работа – пять колёс другого не дано: под ним четыре колеса в руках – ещё одно

По вертикали

1. Городской транспорт с "рожками"
4. Это – знак запрета, круглый с ободком: две машины рядом мчатся, запрещает он ...
5. Рычат и гудят, глаза как у кошек ночами - горят
6. Две дороги долго шли и друг к дружке подошли. Ссориться не стали, пересеклись и дальше побежали. Что это за место, Всем нам интересно.
8. Под этим знаком, как ни странно, Все ждут чего-то постоянно. Кто-то, сидя, кто-то, стоя,... Что за место здесь такое?
9. Если кошка на дороге или вдруг коза, чтоб её не задавить жми на ...
13. Ночь темна уж солнца нет чтобы ночь пришла без бед нужен людям маячок – одноногий светлячок
15. Тут машина не пойдёт. Главный здесь – пешеход. Чтоб друг другу не мешать, Нужно справа путь держать.

Если ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой, разгадывает кроссворд с помощью педагога) – низкий уровень;

* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½, затрудняется в ответах кроссворда);

* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы кроссворда).

вопросы:

1. С какого возраста можно ездить на велосипеде по проезжей части дороги?
2. С какого возраста можно управлять мопедом,
3. С какого возраста можно управлять автомобилем?
4. На какие виды транспорта нужны права?
5. Виды наказаний за нарушение ПДД.

6. Как накажут пешехода за переход в неполюженном месте?
7. Как накажут пассажира за нарушение правил проезда (безбилетность, брань, драка, распитие спиртных напитков и пр.)?

Анкета по темам раздела 4 «Я и опасность вокруг»:

1. Излучение, вызывающее у людей болезни.
 2. Вредное воздействие на организм ядовитых веществ.
 3. Затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере, море.
 4. Быстрое движение земной коры, вызванное толчками снизу, сбоку.
 5. Грязевой или грязекаменный поток, внезапно возникающий из-за резкого поднятия воды в русле реки.
 6. Ветер необычайно разрушительной силы.
 7. Заливание, покрытие водой поверхности чего-либо.
 8. Сильное пламя, охватывающее и уничтожающее все, что может гореть.
 9. Отрыв верхних пластов земли и перемещение их вниз по склону под влиянием силы тяжести.
 10. Несчастный случай с поездом, самолетом в пути.
 11. Состояние вещества, в котором оно может проникнуть в организм.
 12. Газ, с которым в организм может попасть вредное для здоровья вещество.
 13. Вред, нанесенный организму ядовитыми веществами.
 14. Органические вещества, необходимые для здоровья организма.
 15. Жидкость, которую нельзя пить во время отравления.
 16. Действие, совершенное животным, повлекшее за собой проникновение вредных веществ через кожу.
 17. Газообразный продукт, выделяющийся в воздух при сгорании чего-либо.
 18. Горючее вещество, используемое для приготовления пищи в квартирах.
 19. Химические препараты для борьбы с сорняками и вредителями.
 20. Предметы питания.
 21. Вещества, применяемые для лечения или предупреждения болезни.
- Ответы: 1. Радиация. 2. Отравление. 3. Наводнение. 4. Землетрясение. 5. Сель. 6. Ураган. 7. Затопление. 8. Пожар. 9. Оползень. 10. Крушение. 11. Жидкость. 12. Пар. 13. Отравление. 14. Витамины. 15. Молоко. 16. Укус. 17. Дым. 18. Газ. 19. Ядохимикаты. 20. Продукты. 21. Лекарства.

Если ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний (дал положительный ответ менее, чем на 4 вопроса), предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;

* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$, затрудняется в ответах на вопросы);

* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога)

Тест по темам раздела 5 «Вредные привычки»:

ТЕСТ «Мои знания о курении»

Инструкция: при ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушалось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку.

Ответы:

1. Верно 2. Верно 3. Неверно 4. Верно 5. Неверно
6. Неверно 7. Неверно 8. Верно 9. Неверно 10. Неверно

Инструкция: прочтите эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции.
2. Употребление алкоголя в смеси с может привести к смертельному исходу.
3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.).
4. Алкоголь-это яд.
5. Половина дорожных происшествий является результатом вождения в нетрезвом виде.
6. Алкоголь препятствует быстрой реакции.
7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются).
8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда может вызвать у него умственную отсталость.

Если ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога) – низкий уровень;
* средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$, затрудняется в ответах на вопросы);
* максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога.

Дополнительные вопросы для аттестации:

1. Какую функцию выполняет кожа? (защитную)
2. Какой орган человека одновременно и фильтр, и печка? (нос)
3. Почему вреден для человека алкоголь?
4. Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги)
5. Ношу их много лет, а счету им не знаю (волосы).
6. Какие охранные посты не пропускают в твоё тело невидимых врагов-микробов, вирусов, пыль и грязь? (кожа, нос, миндалины)
7. Какие органы человека страдают при курении? (лёгкие, сердце, мозг)
8. Для чего нужны человеку брови, ресницы, слёзы? (для защиты глаз)
9. Живёт мой братец за горой, да не встретится со мной (глаза).
10. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?
11. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?
12. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?
13. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?
14. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?
15. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
16. Назовите болезни «грязных рук»
(желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, желтуха)
17. Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?
(возможно заражение лишаями, блохами, глистами)

Итоговая аттестация по программе «Азбука здоровья» для воспитанников 11-14 лет.

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.

Б) Здоровый образ жизни.

В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

- А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

- А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
- Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
- В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

Б. Правильная оценка своего самочувствия, самоконтроль за видами деятельности и их чередованием, а также выполнением режима дня, соответствующего здоровому образу жизни;

В. Правильная оценка своего самочувствия, спортивные игры, сезонное питание.

13. Искривление позвоночника в правую или левую сторону - это:

А. заболевание костей скелета;

Б. сколиоз;

В. заболевание мышц.

14. Избыточная энергия, поступающая в организм с пищей, опасна для здоровья человека, так как приводит:

А. к физическому утомлению;

Б. к гиподинамии;

В. к увеличению массы тела (веса) человека.

15. Регулярное закаливание способствует:

А. повышению аппетита;

Б. замедлению процесса старения;

В. отвыканию от вредных привычек.

16. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

А. малоподвижный образ жизни;

Б. небольшие и умеренные физические нагрузки;

В. оптимальный уровень двигательной активности;

Г. курение и употребление алкоголя в небольших количествах.

17. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:

А. за 1-2 часа до сна;

Б. за 3-4 часа до сна;

В. за 2-3 часа до сна.

18. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

19. Признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

20. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все перечисленные.

21. С какой целью планируют режим дня:

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

22. Что делать для защиты от отравляющих веществ при аварии?

А) открыть окна и двери;

Б) использование индивидуальных средств защиты и убежищ с изоляцией;

В) спрятаться на остановке;

Г) ничего не делать;

Д) такие аварии безопасны.

23. Назови основные внешние причины возникновения ЧС.

А) стихийные бедствия;

Б) неожиданное прекращение подачи электроэнергии, газа;

В) терроризм;

Г) войны;

Д) верно всё.

24. Что должно входить в состав аварийной аптечки?

А) стерильные бинты, книги, рюкзак;

Б) бинт, топор, сковорода;

В) антибиотики, салфетки, гвозди, молоток;

Г) индивидуальные перевязочные пакеты, простые инструменты (шприц, ножницы), жгут, бинты;

Д) все ответы верны.

25. Повреждение тканей, вызванное воздействием низких температур – это...

А) кровотечение;

Б) ушиб;

В) отморожение;

Г) перелом;

Д) гематома

26. Назови признаки отравления:

А) сильная рвота;

Б) головная боль;

В) сильная боль в области живота;

Г) возможная потеря сознания;

Д) все ответы верны

27. Как помочь пострадавшему при утоплении?

- А) удалить воду из лёгких и желудка, сделать искусственное дыхание;
- Б) уложить в тени;
- В) убежать от пострадавшего;
- Г) позвонить в милицию;
- Д) спеть песню.

28. Соедините части пословиц:

Береги платье с нову - будут ножки прытки.

Двигайся больше — укрепляют организм.

Чем сильнее пожужь - здоровье смолоду.

Спорт и туризм - проживешь дольше.

Ешь больше рыбки — тем подольше проживешь.

29. Назови самый удобный и надежный способ остановки кровотечения из конечности в условиях автономного существования:

- А) наложение шины;
- Б) наложения жгута;
- В) наложение повязки;
- Г) наложение бактерицидного лейкопластыря выше раны;
- Д) посыпать рану землёй.

30. Как оказать первую помощь при обморожении?

- А) согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем;
- Б) сильно растереть снегом;
- В) поместить поврежденное место в очень горячую воду;
- Г) быстрое растирание спиртом;
- Д) ничего не делать

31. Какого человека называют «пассивный курильщик»?

- А) он вынужден дышать сигаретным дымом;
- Б) курит редко;
- В) у него аллергия на табачный дым;
- Г) нравится дышать табачным дымом;
- Д) часто курит

32. С какого возраста детям разрешено ехать на переднем сиденье автомобиля?

- А. 14 лет

- Б. 7 лет
- В. 12 лет

33. Как называется боковая часть дороги?

- А. Обочина
- Б. Перекресток
- В. Ограждение

34. Сколько сигналов имеет пешеходный светофор?

- А. Один
- Б. Три
- В. Два

35. Как выглядят запрещающие знаки?

- А знак в виде синего круга;
- Б знак в виде красного круга;
- В знак в виде красного треугольника

36. С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улицам и дорогам?

- А. 14 лет
- Б. 16 лет
- В. 10 лет

37. Приспособление в общественном транспорте для безопасности проезда пассажиров.

- А. Ступенька
- Б. Ремень
- В. Поручни

38. При отсутствии тротуаров как пешеходы передвигаются по обочине проезжей части?

- А) по ходу движения автотранспорта
- Б) навстречу движения автотранспорта
- В) по бордюру
- Г) как угодно

39. Пешеход собирается переходить улицу. Сколько раз ему нужно посмотреть вправо и влево, чтобы перейти на другую сторону проезжей части?

- А) достаточно одного раза
- Б) достаточно двух раз
- В) сколько требуется, чтобы убедиться – опасности нет
- Г) можно вообще не смотреть, если переходить улицу по пешеходному переходу

40. Пассажир – это:

- А) человек, который ходит пешком
- Б) человек, который управляет транспортным средством
- В) человек, который находится в транспортном средстве кроме водителя
- Г) все ответы не верны

41. Экстремальная ситуация - это:

- а) ситуация, которая помогает найти выход из трудного положения;
- б) когда человек испытывает чувство радости и веселья;
- в) которая содержит угрозу жизни, здоровью и имуществу человека

42. Выберите из указанных ниже основные виды экстремальных ситуаций в природе:

- а) резкое изменение природных условий;
- б) неумение ориентироваться на местности;
- в) переезд на новое место жительства из одного района города в другой;
- г) вынужденное автономное существование;
- д) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- е) смена климатогеографических условий;
- ж) заболевания и повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи

43. Ваши действия, если загорелся телевизор?

А)

- Буду тушить водой
- Б)
- Буду звать на помощь
- В)
- Выдерну вилку из розетки или обесточу квартиру, накрою плотной тканью, покрывалом

44. Первая помощь при травмах:

Вывихи – смещение суставных концов костей. Симптомы – боль в конечности, невозможность движений в суставе;

Помощь:

- А). Холод на область поврежденного сустава;
- Б). Обезболивающие средства (анальгин);
- В). Создать неподвижность конечности;
- Г). Доставить пострадавшего в лечебное учреждение.
- Д). Все ответы верны

45. Чем обрабатывается поверхностный укус собаки?

- А) теплой мыльной водой, дезинфицирующими средствами, накладывается чистая повязка.
- Б). Зеленкой.

46. Чем помочь человеку, на котором загорелась одежда?

А) облить водой

Б) накрыть его одеялом или чем-либо подобным, чтобы прекратить доступ кислорода, и продолжать его катать.

47. При освобождении заложников возникла перестрелка. Что нужно, чтобы пуля не попала в тебя

А). Сразу лечь,

Б). Оглядеться в поисках укрытия,

В). Можно укрыться за ближайшим автомобилем или под ним,

Г). Проскользнуть в подворотню, подъезд или окно первого этажа.

Ответы: А-11,19,23,27,30,31,33,45,47.

Б-1,2,3,4,5,6,7,10,12,13,15,18,22,25,29,35,37,38,46.

В-14,16,17,32,34,36,39,40,41,43.

Г-8,9,20,21,24.

Д-26,44.

* **Низкий уровень:** воспитанник дал правильные ответы менее 10 +вопросов, предусмотренных программой.

* **Средний уровень:** объем усвоенных знаний составляет более 1/2 (дал положительные ответы на 24вопроса).

* **Максимальный уровень:** освоил практически весь объем знаний, имеет 1-2 щшибки.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

1. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Нижегородский институт развития образования». Официальный сайт// Интернет источник: <http://www.niro.nnov.ru/>
2. Дополнительные образовательные программы (опыт работы) // Интернет источник: <http://www.niro.nnov.ru/?id=12561>
3. Министерство образования Нижегородской области. Официальный сайт// Интернет источник: <http://minobr.government-nnov.ru/?id=2500>
Методические материалы в с.Сурулово
4. Авдеева Н.Н. «Безопасность на улицах и дорогах». Методическое пособие. ООО «Издательство АСТ-ЛТД». 1997г.

5. Аралина Н.А. «Ознакомление дошкольников с правилами пожарной безопасности». ООО «Издательство Скрипторий 20-03» 2007г.
6. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Рабочая тетрадь.
7. Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Издательство «Учитель» 2007г.
8. Коломеец Н.В.»Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет». Издательство «Учитель» 2007г.
9. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Издательство «АЙРИС –пресс» 2007г.
10. Чермашенцева О.В. «Основы безопасного поведения дошкольников» Издательство «Учитель» 2007г.
11. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. Издательство «Творческий центр «Сфера» 2006г.
12. Шорыгина Т.А. Беседы о хорошем и плохом поведении». Издательство «Творческий центр «Сфера» 2006г.
13. DVD. Мультипликационные Уроки осторожности (Основы безопасности жизни для малышей).
Методические материалы в в филиале с. Рожок
14. Авдеева Н.Н. «Безопасность на дорогах». ООО «Издательство АСТ-ЛТД».
15. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры». Ростов – на Дону: Феникс 2007г.
16. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей» 1-4 классы. Москва: ВАКО 2010г.
17. Криворотов Н.С. «Профилактика вредных привычек – один из факторов успешной учебы детей в школе» Йошкар- Ола редакция журнала «Марий ЛЛ Учитель» 2001 г.
18. Матвеев В.Ф. «Профилактика вредных привычек школьников» Издательство «Просвещение» 1987 г.
19. Разюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей» Волгоград: Учитель 2008г.
20. Жирнова И.Н. «Уроки жизни» программа социального развития детей-сирот .Н.НОВГОРОД.2006