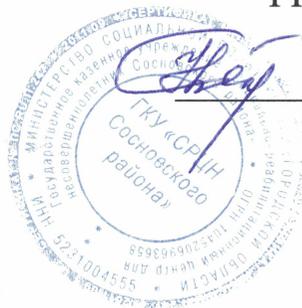


Министерство социальной политики Нижегородской области
ГКУ «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних
Сосновского района»

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



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**(формирование положительного отношения
к здоровому и безопасному образу жизни)**

Возраст обучающихся: от 14 лет

Срок реализации программы: 9 мес.

Авторы-составители:

Воспитатели отделения социальной реабилитации
Бакулина С.В.
Грушина Н.П.
Борисова Т.А.
Чернышева Т.А.

2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3 - 11 стр.
2. Организационно-педагогические условия реализации программы ...	11-13 стр.
3. Учебный план.....	13 стр.
4. Календарный учебный график.....	14 - 16 стр.
5. Рабочая программа.....	16 - 28 стр.
6. Оценочные материалы программы.....	28 - 37 стр.
7. Методические материалы программы.....	37 - 38 стр.

I. 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.

Здоровый образ жизни – важнейшее условие благополучия любого человека. На здоровье оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины.

Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса укрепления и сохранения здоровья, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья истощается и человек становится заложником различных недугов. Уберечь детей от заболеваний и сохранить их здоровье на максимально высоком уровне – главная задача взрослых во все времена.

На сегодняшний день проблема здорового образа жизни стоит очень остро. Как у детей, так и у населения в целом, преобладает безответственное отношение к своему здоровью. У современной молодёжи не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровьесбережение. Выявлена тенденция к увеличению числа детей с нарушениями опорно– двигательного аппарата, зрения, пищеварения. Это происходит из-за несоблюдения режима дня, чрезмерного увлечения «нездоровой пищей», компьютером, пренебрежения физкультурой, низкого уровня гигиенических знаний.

Резко возросло число детей, страдающих курением, алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. В последнее десятилетие употребление несовершеннолетними психоактивных веществ превратилось в масштабную проблему, представляющую острую угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.

Повседневная жизнь обычного гражданина таит множество опасностей, угрожающих жизни и здоровью. С развитием цивилизации вопрос о правилах безопасности жизнедеятельности с каждым днём всё актуальнее. Решение проблемы только одно –

научить детей поступать в соответствии с нормами безопасности, а именно предвидеть опасность, при возможности избегать, при необходимости действовать. Причины того, что ребенок начинает принимать ПАВ, пренебрегать правилами безопасности, глубоки. Это влияние улицы, подкрепленное негативом или равнодушием семьи, желание «уйти от действительности и решения проблем», стремление доказать свою взрослость, способ расслабиться, удовлетворить любопытство, желание выделяться среди окружающих, невзирая на последствия. Результат - нарушение психики ребенка, ухудшение здоровья, неадекватное поведение в различных опасных ситуациях.

В числе особого риска находятся несовершеннолетние, попадающие в социально-реабилитационный центр. Как известно, основные поведенческие привычки, в том числе связанные с отношением к здоровью, формируют у ребёнка родители или другие члены семьи, воспитывающие его.

Зачастую условия и особенности жизнедеятельности неблагополучных семей далеки от нормальных. Не соблюдаются санитарно-гигиенические требования к условиям проживания, снижена мотивация к личной гигиене, нет денег на полноценное питание, на приобретение одежды и медицинское обслуживание. А о соблюдении режима дня, закаливающих мероприятиях говорить не приходится. Следовательно, положительный пример для здоровой и безопасной жизнедеятельности отсутствует. Скорее наоборот, вредные привычки и социально-опасный образ жизни являются нормой для таких семей.

Эти факторы располагают подрастающее поколение к алкоголизму, табакокурению, наркомании, неправильному питанию, началу ранней половой жизни, пренебрежению личной гигиеной и прочим пагубных для здоровья привычек.

То же самое касается и безопасной жизнедеятельности. Дети, которые с малолетства практически лишены заботы и особого контроля со стороны старших членов семьи, предоставлены сами себе. У воспитанников нет чёткого представления об опасных ситуациях дома и на улице; о правилах безопасного дорожного движения; правилах поведения в экстремальных ситуациях, оказании первой помощи при травмах. Они не задумываются о соблюдении правил, не способны принять верное решение и обезопасить себя, действуя импульсивно и не всегда верно.

Главной причиной пренебрежения несовершеннолетнимиздоровьесбережением и безопасностью жизнедеятельности является их недостаточная информированность. По этой причине они имеют низкий уровень знаний в области здорового и безопасного образа жизни. Таким образом, актуальность выделенной проблемы явилась основанием для

разработки дополнительной образовательной программы «Азбука здоровья», направленной на поддержку здоровьесберегающих технологий, профилактику рискованного поведения и формирование у подростков ответственного отношения к своему здоровью.

Программа разработана для воспитанников от 14 до 17 лет.

Здоровый образ жизни детей старшего школьного возраста должен включать:

1. Соблюдение рационального режима дня.
2. Рациональное, сбалансированное питание.
3. Соблюдение правил личной гигиены.
4. Поддержание достаточной двигательной активности.
5. Повышение иммунитета посредством закаливания.
6. Отказ от употребления любых психоактивных веществ.
7. Соблюдение норм поведения и правил техники безопасности в повседневной жизнедеятельности.

Очень важно постоянно вести работу по развитию самоопределения старших школьников, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья.

Дети старшего школьного возраста, в силу их возрастных особенностей, наиболее подвержены отклонениям от здорового образа жизни. Это возраст перехода к самостоятельности, период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. Подросток занят поиском смысла жизни и своего места в ней, готовится к профессиональному самоопределению.

Потребность к здоровому образу жизни не является приоритетной для современных старшеклассников, более высокий рейтинг занимают материальные ценности и свобода как независимость в поступках. А здоровье подростки воспринимают как некую изначальную данность, здоровый образ жизни не является актуальной ценностью, так как «ограничивает их поведение и не способствует самореализации». В то же самое время, рискованные формы – притягательны и немедленно дают новые впечатления, «позволяют испытать себя», а негативные последствия такого поведения выглядят отдаленными и смутными.

В формировании здорового стиля жизни дети подростки являются наиболее перспективной возрастной категорией, так как именно в этом возрасте происходит усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Это период позитивных изменений и преобразований, укрепления воли, выработки характера. Важно направить в нужное русло повышенную впечатлительность, внушаемость старших школьников на условия, которые направлены на обогащение их психики, на сохранение здоровья.

Сложность состоит в том, что большинство несовершеннолетних, попадающих в наш центр, воспитывались в неблагополучной среде, и у них уже сформировалась привычка к ведению антиздорового образа жизни. А особенно у старшеклассников, которые в силу возрастных особенностей чувствуют себя достаточно взрослыми, чтобы самостоятельно, без «нежеланного вмешательства» со стороны взрослых, принимать решения как себя вести и чем заниматься. Отсюда и печальная статистика проблем со здоровьем и несчастных случаев, происходящих с подростками.

Но тем не менее, работа социально-реабилитационного центра направлена на изменение, максимальное улучшение сложившейся ситуации, а именно, на повышение мотивации воспитанников к здоровому и безопасному образу жизни. Для достижения желаемого результата разработана программа «Азбука здоровья». Содержание программы раскрывает способы формирования у воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни. Любая культура начинается со знаний. Поэтому целью программы является вооружение школьников старших классов системой представлений о физиологических особенностях организма, гигиены тела, питания, режима дня, вредных привычках, правил поведения в быту и на улице, в экстремальных и криминогенных ситуациях.

Условиями эффективной работы с детьми по формированию навыков ЗОЖ и БЖД являются:

- доступность сообщаемых сведений о биологических, социальных, экологических и поведенческих составляющих ЗОЖ;
- соблюдение принципов наглядности, последовательности, систематичности, постепенного усложнения материала;
- 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 между событиями;
- использование различных заданий и упражнений с учетом особенностей внимания, памяти, мышления старшеклассников; коррекция этих психических процессов в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни;
- определение способов передачи социального опыта в соответствии с уровнем психического развития детей (совместные с взрослым действия, подражание, образец, обобщенная словесная инструкция).

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» составлена в соответствии с требованиями федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Статус программы: авторская.

Образовательная область: социально-педагогическая.

Предмет изучения: безопасность жизнедеятельности и здоровый образ жизни.

Продолжительность реализации программы: 9 месяцев.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у воспитанников старшего школьного возраста устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и безопасной жизнедеятельности.

Задачи:

образовательные:

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

развивающие:

- развивать социальные навыки, необходимые для здорового образа жизни (необходимость режима дня, правильного питания и гигиенических процедур для здоровья);
- развивать навыки и умения, необходимые для безопасной жизнедеятельности.

воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать нравственно – волевые качества личности;
- воспитывать негативное отношение к факторам, разрушающим здоровье.

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 14 до 17 лет. Количество занимающихся в группах: 7 человек.

Образовательный комплекс: программа реализуется в рамках деятельности отделения социальной реабилитации несовершеннолетних, на базе Государственного казенного учреждения «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних Сосновского района».

Методы организации процесса обучения:

- метод убеждения;

- организация деятельности;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

Методы обучения:

- словесные (устное изложение, беседа, рассказ, лекция);
- наглядные (показ видеороликов, мультимедийных презентаций, наблюдение, работа по образцу);
- игровые (интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания, игры с использованием элементов театрализованного проигрывания ситуаций);
- практические (работа по технологическим картам и пр.);
- репродуктивные (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов 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 образа жизни.

Все мероприятия по формированию здорового образа жизни должны быть подготовлены и проведены качественно, с использованием средств мощного эмоционального воздействия, которыми являются музыка, доходчивое и интересное слово педагога, хорошо подобранный фактический материал, медиасредства и т.д.

Формы учебной работы:

- занятия ознакомительно-информационного характера;
- практические занятия для закрепления полученных знаний посредством выполнения 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 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 раза в течение 5-тидневной недели.

Установленная недельная учебная нагрузка — 2 часа.

Установленная продолжительность одного занятия обучающихся 14-17 лет — 45 минут.

5. Предполагаемые результаты

освоения общеобразовательной программы.

Знания и умения детей 14 - 17 лет:

Воспитанники должны знать:

- составляющие психического, физического, соматического и нравственного здоровья;
- содержание оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья;
- содержание мероприятий по гигиене девушки и юноши;
- о рациональном питании и его пользе для здоровья;
- о психоактивных веществах (ПАВ), вызывающих зависимость и разрушающих здоровье;
- необходимость контрольных осмотров врачами-специалистами;
- о заболеваниях, причинах их возникновения и мерах профилактики;
- правила и приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях;
- санитарно-гигиенические требования к жилому помещению, правила ухода;
- о факторах, угрожающих жизни и здоровью, о правилах безопасного поведения;
- об экстремальных ситуациях и правилах поведения в случае их возникновения;
- о криминогенных ситуациях и правилах поведения в случае их возникновения.

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

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Сформируется привычка соблюдать правила личной гигиены.
3. Расширят знания о факторах, разрушающих здоровье.
4. Закрепят знания правил безопасного поведения в быту и на улице.
5. Обобщат и систематизируют знания правил дорожного движения.
6. Научатся соблюдать технику безопасности.
7. Научатся правильно действовать в экстремальных ситуациях.
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 – 18,68м.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-47,7кв.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; инвентарь для социально-бытового ориентирования.

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

Наглядный 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; инвентарь для социально-бытового ориентирования.

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

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка обучаемого. 1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	* минимальный уровень (воспитанников ладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); * средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); * максимальный уровень (освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	Наблюдение, опрос
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность правильности использования специальной терминологии	* минимальный уровень (воспитанник не может оперировать специальными терминами); * средний уровень (сочетает специальную терминологию бытовой); * максимальный уровень	опрос

		(специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка обучаемого. 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	* минимальный уровень (воспитанник овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); * средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); * максимальный уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Анна Лизраб О Ты
3. Учебно-коммуникативные умения. 3.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	* минимальный уровень умений (воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); * средний уровень (работает с помощью педагога); * максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	Наб люден ие
3.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения подачей обучающимся подготовленной информации	* минимальный уровень умений (воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); * средний уровень (работает с помощью педагога); * максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	Наб люден ие
4. Учебно-организационные умения и навыки. 4.1. Умение организовать свое рабочее место	Соблюдение правил организации рабочего места.	* минимальный уровень умений (воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); * средний уровень (работает с помощью педагога); * максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывая особых трудностей)	Наб люден ие
4.2. Навыки	Соответствие	* минимальный уровень	Наб

соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	льных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(воспитанник 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 (освоил практически весь объем навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	люден ие
4.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	– удовлетворительно – хорошо – отлично	Наб люден ие

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. «Создай себя сам», в том числе	12		13
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	
Раздел 3. «Вредные привычки», в том числе	17		18
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	
Раздел 4. «Дорожная азбука», в том числе	15		16
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		1	
Раздел 5. «Я и опасность вокруг», в том числе	18		19
промежуточная аттестация учащихся по теме раздела.		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				
Ноябрь	1 неделя	-	-			-	
	2 неделя	2	Групповые занятия				
	3 неделя	2	Групповые занятия				
	4 неделя	2	Групповые занятия				
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 14-17 лет

Тематика занятий	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, комментарии	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Раздел 1. Введение					
<u>Занятие 1.</u> «Правильный выбор. Основные правила здорового и безопасного образа жизни»	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный	Видеопрезентация на тему «Сделай правильный выбор!» Беседа - обсуждение.	Ноутбук, мультимедийная установка	Опрос
Раздел 2. «Создай себя сам. Полезные привычки как образ жизни»					
<u>Занятие 2.</u> «Законы красоты равны законам чистоты»	Урок - лекция	Объяснительно-наглядный	Видеопрезентация «Личная гигиена», «Микробы» Беседа – обсуждение.	Мультимедийная установка	Анализ и уточнение
<u>Занятие 3.</u> «Я расту, я меняюсь» <i>Девочки - 25 мин. Мальчики – 25 мин.</i>	Урок практи-кум	Информационно-рецептивный, частично-поисковый	Возрастные особенности девушек и юношей. Тематические картинки.	Мультимедийная установка	Анализ и уточнение
<u>Занятие 4.</u> «Глаза.	Урок-лекция	Объяснительно-	Видеопрезентация. Дидактические	Мультимедийная	Анализ и

Советы окулиста»		наглядный, частично-поисковый	карточки. «Строение глаза», «Виды нарушений зрения». «Правила чтения, просмотра ТВ, работы на ПК» Гимнастика для глаз. Опыт со светом.	становка	уточнение
<u>Занятие 5.</u> «Как здорово все слышать! Советы отоларинголога»	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный, частично-поисковый	Видеопрезентация. Дидактические картинки. «Строение уха» «Нарушения слуха». Проведение опытов.	Мультимедийная установка	Анализ и уточнение
<u>Занятие 6.</u> «Красота улыбки. Советы стоматолога»	Урок-практикум	Объяснительно-наглядный практический.	Видеопрезентация. Дидактические картинки. « Средства ухода за зубами и полостью рта», «Болезни зубов и дёсен. Нарушения прикуса». «Профилактика и лечение»	Мультимедийная установка	Наблюдение. Анализ и уточнение.
<u>Занятие 7.</u> «Личная» защита моего организма. Советы дерматолога»	Урок-лекция	Объяснительный, практический.	Видеопрезентация. «Функции кожи». «Правила ухода. Гигиенические и косметические средства». «Заболевания кожи» Проведение опытов.	Мультимедийная установка	Наблюдение, проверка, анализ и уточнение
<u>Занятие 8.</u> «Волосы. Советы парикмахера»	Урок-практикум	Познавательная игра, частично-поисковый	Видеопрезентация. «Гигиенические требования к причёске», «Средства ухода за	Мультимедийная установка	Опрос , Анализ и уточнение

		вый	волосами и кожей головы», «Проблемы с волосами»		
<u>Занятие 9.</u> «Правильная осанка – залог красивой фигуры и здоровья. Советы ортопеда»	Урок-практикум	Объяснительно-наглядный, практический	Видеопрезентация. Дидактические картинки. «Правила поддержания правильной осанки». «Виды нарушений осанки. Профилактические меры» Практические упражнения.	Мультимедийная установка	Наблюдение, уточнение, опрос
<u>Занятие 10.</u> «Правильно питайся – здоровым оставайся. Советы диетолога»	Урок-игра	Объяснительно-наглядный, игровой	Видеопрезентация. Дидактические картинки. «Рациональное питание», «Вредные вкусы», «Последствия неправильного питания». Составление меню.	Мультимедийная установка	Опрос
<u>Занятие 11.</u> «Режим дня. Советы по распорядку дня старшеклассника»	Урок-практикум	Практический, частично-поисковый	Видеоролик на тему: «Организованная жизнь». Решение проблемных ситуаций; беседа.	Мультимедийная установка	анализ, уточнение
<u>Занятие 12.</u> «Последствия «раннего взросления» Советы гинеколога, уролога, венеролога» <i>Отдельно для девочек и мальчиков по 25</i>	Урок-лекция	Информационно-рецептивный, частично-поисковый	Видеопрезентация. «Вред ранней половой жизни для растущего организма». «Заболевания ППП». «Нежелательная беременность»	Мультимедийная установка	Опрос

<i>мин.</i>					
<u>Занятие 13.</u> «Гигиена жилого помещения»	Урок-практикум	Познавательная игра, частично-поисковый	«Санитарно-гигиенические требования к жилому помещению. Последствия их игнорирования» «Виды и средства уборки»	Предметы уборки, пылесос	Уборка помещения
<u>Занятие 14.</u> Промежуточная аттестация обучающихся по теме раздела.	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Лист с вопросами		Наблюдение, анализ, уточнение, опрос
Раздел 3. «Вредные привычки»					
<u>Занятие 15.</u> «Вредные привычки. Неизвестное об известном»	Диспут	Объяснительно-наглядный	Видео – презентация, беседа о зависимостях, дискуссия.	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение
<u>Занятие 16.</u> «Курение – коварная ловушка»	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный, игровой	Видеопрезентация. Решение проблемных ситуаций, беседа. Игра «Дерево решений».	Мультимедийная установка. Плакат – заготовка.	Анализ, уточнение
<u>Занятие 17.</u> «Спайсы – курительные смеси. Как не стать заложником «лёгкого наркотика»	Урок – лекция.	Объяснительно-наглядный.	Видеоролик «Наркотик лёгким не бывает». Сообщение «Последствия употребления спайсов».	Мультимедийная установка	анализ, уточнение
<u>Занятие 18.</u> «Тяжёлый вред «лёгких» алкогольных напитков»	Урок лекция	Познавательный, частично-поисковый	Видеоролик, беседа «Лёгкие» алкогольные напитки и последствия их употребления»	Мультимедийная установка	анализ, уточнение
<u>Занятие 19.</u>	Урок-	Познава-	Видеопрезентация	Мультимедийная установка	анализ,

«Враг – алкоголь. Советы нарколога»	лекция	тельный, частично-поисковый	«Алкоголизм». Решение проблемных ситуаций, беседа «Спорт или спирт?»	медийная установка	уточнение
<u>Занятие 20.</u> «Внимание! Токсикомания»	Урок-лекция	Объяснительно-наглядный.	Видеопрезентация «Токсикомания и её виды. Вред для организма»	Мультимедийная установка	анализ, уточнение
<u>Занятие 21.</u> «Не сломай себе жизнь. Правда о наркотиках»	Урок-тренинг	Объяснительно – практический, познавательный	Видеопрезентация «Как сказать НЕТ?» Решение проблемных ситуаций, беседа.	Мультимедийная установка	Анализ уточнение
<u>Занятие 22.</u> «Я выбираю здоровье и жизнь!»	Урок-тренинг	Практический, поисковый	Экспериментальное занятие на основе предыдущих занятий. Игра и практическое задание «Мой портрет через несколько лет»	Мультимедийная установка	Анализ, опрос
<u>Занятие 23.</u> «Игромания - болезнь 21 века»	урок-погружение	Познавательный, частично-поисковый	Видеоролики, беседа «Заложники гаджетов», «Азартные игры»	Мультимедийная установка	Наблюдение, анализ, уточнение
<u>Занятие 24.</u> «Интернет- и телезависимость»	Урок-диспут	Объяснительно-наглядный	Игра «Мой выбор: реальный или виртуальный мир?»	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение
<u>Занятие 25.</u> «Я среди людей. К чему могут привести сплетни, оскорбления»	Урок-лекция	Объяснительный, Познавательная игра	Тематические картинки. Решение проблемных ситуаций. «Вредные привычки, поступки по отношению к	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение

привычками»					
<u>Занятие 32.</u> Промежуточная аттестация обучающихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично поисковый	Видеопрезентация-опросник	Мультимедийная установка	Наблюдение, анализ, уточнение, опрос
Раздел 4. Дорожная азбука					
<u>Занятие 33.</u> Дорожные знаки «История развития»	Урок погружение	Объяснительно-наглядный.	Тематические картинки. Видеопрезентация	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение, Опрос
<u>Занятие 34.</u> «Я шагаю по улице»	Урок погружение	Объяснительно-наглядный.	Тематические картинки. Видеопрезентация	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение, Опрос
<u>Занятие 35.</u> «Береги себя!»	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Тематические картинки. Видеопрезентация. «Безопасное поведение на улице»	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение, Опрос
<u>Занятие 36.</u> «Подросток и улица»	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Видеопрезентация. «Места безопасные для игр на улице»	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение, Опрос
<u>Занятие 37.</u> «Правила поведения в общественном транспорте»	Урок лекция	Объяснительно-наглядный.	Беседа. Видеоролик по теме.	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение, Опрос
<u>Занятие 38.</u> «Вождение автомобилем-дело серьезное!»	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Беседа. Видеоролик по теме.	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение, Опрос
<u>Занятие 39.</u> «Город безопасных дорог»	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный.	Беседа «Культура поведения и чувство взаимовыручки на	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение, Опрос

			дорогах» Видеоролик по теме.		
<u>Занятие 40.</u> «Безопасность пешехода Правила ДД»	Урок лекция.	Объяснительно-наглядный	Видеоролик по теме. Тематические карты – «дорожные знаки и разметки». Решение проблемных ситуаций, беседа «Права и обязанности пешехода».	Мульти медийная установка	Анализ опрос
<u>Занятие 41.</u> «Места, установленные для перехода»	Урок погружение	Объяснительно-наглядный	Видеоролик по теме. Тематические картинки.	Мульти медийная установка	Анализ опрос
<u>Занятие 42.</u> Викторина «Внимание, Дорога»	Урок-Игра.	Объяснительно-наглядный, игровой	Дидактические картинки. Презентация.	Мульти медийная установка	Анализ опрос
<u>Занятие 43.</u> «ДТП и их последствия»	Урок погружение	Объяснительно-наглядный	Видеоролик по теме. Решение проблемных ситуаций.	Мульти медийная установка	Анализ опрос
<u>Занятие 44.</u> «Оказание первой помощи при ДТП»	Урок погружение, частично-практикум.	Объяснительно-наглядный	Презентация «Первая помощь при ДТП» Тематические картинки.	Мульти медийная установка	Анализ опрос
<u>Занятие 45.</u> «Агрессия на дорогах»	Урок погружение	Объяснительно-наглядный	Видеоролик по данной теме «Причины агрессии и ее последствия»	Мульти медийная установка	Анализ опрос

<u>Занятие 46.</u> Игра - викторина «Знатоки ПДД»	Урок – игра.	Познавательный, игровой .	Тематические картинки . Видео к вопросам викторины.	Мультимедийная установка	Анализ опрос, подведение итогов.
<u>Занятие 47.</u> «Безопасность велосипедистов, мопедистов (скутеристов). Правила ДД»	Урок лекция, урок-игра	Познавательная игра, частично поисковый	Тематические карточки – «дорожные знаки и разметки». Решение проблемных ситуаций, беседа «Обязанности участника дорожного движения».	Мультимедийная установка	Анализ и уточнение
<u>Занятие 48.</u> Промежуточная аттестация обучающихся по теме раздела	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Лист с вопросами		Опрос
Раздел 5. «Я и опасность вокруг»					
<u>Занятие 49.</u> «Что такое безопасность жизнедеятельности человека».	Урок-погружение.	Объяснительно-поисковый	Презентация «Основы безопасности человека»	Мультимедийная установка	Анализ уточнение опрос
<u>Занятие 50.</u> «Осторожно! Эпидемия!»	Урок лекция	Познавательный, частично поисковый	Видеоролик «Страшное слово – эпидемия». Сообщение , презентация «Правила сохранения жизни и здоровья»	Мультимедийная установка	Анализ уточнение, опрос

<u>Занятие 51.</u> «Бытовой травматизм. Первая помощь при травмах»	Урок лекция, практикум	Частично - поисковый	Беседа «Бытовой травматизм, его причины». Практикум по оказанию первой помощи при травмах.	Мультимедийная установка. Медицинская аптечка.	Показание, уточнение, опрос
<u>Занятие 52.</u> «Осторожно - лекарства!» Лекарственное отравление.	Урок лекция	Объяснительно-наглядный	Решение проблемных ситуаций. Карточки с заданиями. Лекарственные препараты: марганцовка, нашатырный спирт, сода, активированный уголь, вата, бинт, и др.	Мультимедийная установка. Медицинская аптечка.	Анализ, уточнение
<u>Занятие 53.</u> «Незнакомые люди и новые друзья.»	Урок-погружение	Объяснительно-поисковый	Создание ситуаций «Один дома» и их решение	Ситуативные карточки	Опрос
<u>Занятие 54.</u> «Электроприборы в доме». Правила эксплуатации.	Урок-практикум	Объяснительно-наглядный	Решение проблемных ситуаций	Ситуативные карточки	опрос.
<u>Занятие 55.</u> «Если дома случился пожар».	Урок-погружение	Объяснительно-наглядный	Презентация «Правила поведения во время пожара»	Ситуативные карточки с правилами поведения во время пожара.	Уточнение, опрос

<u>Занятие 56.</u> «Контакты с животными»	Урок-лекция	Объясните льно-наглядный	Презентация «Безопасное общение с животными»	Мультимедийная установка	Анализ уточнение опрос
<u>Занятие 57.</u> «Ядовитые растения и грибы»	Урок-лекция	Объяснит ельно-наглядны й	Презентация «Ядовитые растения и грибы»	Мультимедийная установка, картинки	Уточнение, опрос
<u>Занятие 58.</u> «Лесные опасности»	Урок-лекция	Объяснит ельно-наглядны й	Презентация « Как защитить себя от укусов насекомых, змей»	Мультимедийная установка	Анализ уточнение
<u>Занятие 59.</u> «Экстремальные ситуации зимой». Оказание помощи при падении, обморожении.	Урок-лекция, практикум	Объяснит ельно-наглядны й	Беседа, решение проблемных ситуаций.	Мультимедийная установка	Уточнение, опрос.
<u>Занятие 60.</u> «Экстремальные ситуации летом». Правила поведения на воде.	Лекция - практикум	Объяснит ельно-наглядны й	Беседа, решение ситуаций.	Мультимедийная установка	Уточнение, опрос
<u>Занятие 61.</u> Заложники помещения. Советы МЧС-ников»	Урок-погружение	Объяснит ельно-наглядны й, частично-поисковы й	Видеопрезентация «Виды ЭС». «Правила поведения. Телефоны экстренных служб. Сигнальная система» Решение проблемных ситуаций.	Мультимедийная установка	Анализ ,опрос

<u>Занятие 62</u> «Как быть? Криминогенная опасность»	Урок- лекция	Объяснительно-наглядный.	Просмотр видеоролика, решение проблемных ситуаций, беседа «Виды криминогенных ситуаций. Правила поведения»	Мультимедийная установка	анализ уточнение
<u>Занятие 63</u> «Террористические акты»	Урок- лекция	Познавательный, частично-поисковый	Решение проблемных ситуаций по поведению при нахождении в заложниках. Сигнальная система.	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение
<u>Занятие 64.</u> «Стихийные бедствия»	Урок лекция,	Познавательный, частично-поисковый,	Видеоролик. «Стихийные бедствия»	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение.
<u>Занятие 65</u> «Как быть? Мое поведение в экстремальной ситуации »	Урок- игра	Объяснительно-наглядный	Просмотр видеоролика, решение проблемных ситуаций, беседа «Правила поведения»	Мультимедийная установка	Анализ, уточнение
<u>Занятие 66.</u> «Профессии, которые спасают людей».	Беседа	Ознакомительный	Презентация «Люди- спасатели»	Мультимедийная установка	Уточнение опрос
<u>Занятие 67.</u> Промежуточная аттестация обучаемых по теме раздела.	Итоговый урок по разделу	Практический, частично-поисковый	Листы с вопросами	Мультимедийная установка	Опрос
<u>Занятие 68.</u> Итоговая аттестация	Итоговый урок по	Практический, частично	Игра «О, счастливчик!» на тему	Мультимедийная установка	Тестирование

по программе.	программе	-поисковый	«Здоровый и безопасный образ жизни»		
ИТОГО					68

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Аттестационные задания для учащихся от 14-17 лет.

Опрос по темам раздела 2 «Создай себя сам»:

1. Что такое «гигиена»? Для чего она нужна?
2. Перечислите перечень гигиенических процедур утреннего и вечернего туалета.
3. Назовите косметические средства по уходу за телом.
4. Назовите правила сохранения зрения.
5. Назовите зубные проблемы и методы их предотвращения.
6. Какую функцию выполняет кожа?
7. Назовите требования, предъявляемые к нижнему белью, одежде.
8. Что такое сбалансированное питание?
9. Зачем нужен режим дня?
10. Что такое осанка? Назовите правила сохранения красивой осанки.
11. Как предотвратить проблемы с ушами?
12. Назовите основные способы ухода за волосами?
13. Назовите последствия ранней половой жизни, средства защиты.
14. Перечислите мероприятия, необходимые для чистоты жилого помещения.

* **Низкий уровень:** воспитанник дал правильные ответы на 5-6 вопросов, предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога.

* **Средний уровень:** объем усвоенных знаний составляет более ½ (дал положительные ответы на 10 вопросов), затрудняется в ответах.

* **Максимальный уровень:** освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога.

Промежуточная аттестация по темам раздела 3 «Вредные привычки»

1 этап. Опрос.

1. Назовите вредные привычки человека.
2. Какие из них являются наиболее опасными? Почему?
3. Какой вред организму наносит табакокурение?
4. Что такое «Спайс»? Чем она опасна?
5. Бывают ли алкогольные напитки лёгкими? Почему?
6. Какие «увлечения» относятся к токсикомании?
7. Какой вред организму наносит употребление алкоголя?

8. Можно ли называть окружающих нецензурными словами? Почему? Какой может быть ответственность за это?
 9. Как называется чрезмерное увлечение покупками? Почему это плохо?
 10. Какая вредная привычка мешает добиться поставленной цели?
 11. Что такое наркомания? Чем она опасна?
 12. Игромания – это увлечение или болезнь?
 13. Чем опасна интернетзависимость?
 14. Почему нельзя брать чужое?
 15. Чем опасны метки на теле, нанесённые острыми колюще-режущими предметами?
 16. Назовите способы борьбы с вредными привычками?
 17. Назовите другие вредные привычки.
- * **Низкий уровень:** воспитанник дал правильные ответы на 6 вопросов, предусмотренных программой, отвечает с помощью педагога.
- * **Средний уровень:** объем усвоенных знаний составляет более ½ (дал положительные ответы на 10 вопросов), затрудняется в ответах.
- * **Максимальный уровень:** освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога.

2 этап. Кроссворд по темам раздела с отгадыванием ключевого слова (у каждого обучаемого своё).

Опрос по темам раздела 4 «Дорожная азбука»:

1. Какие неприятности могут случиться с вами на улице?
2. Назовите места для игр.
3. Какие обязанности пешехода вы знаете?
4. Какие правила должен соблюдать велосипедист, водитель мопеда (скутера)?
5. Назовите правила поведения пассажира транспортного средства.

- * **Низкий уровень:** воспитанник дал правильные ответы на 2 вопроса, предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога.
- * **Средний уровень:** объем усвоенных знаний составляет более ½ (дал положительные ответы на 3-4 вопросов), затрудняется в ответах.
- * **Максимальный уровень:** освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога.

Опрос по темам раздела 5 «Я и опасность вокруг»:

1. Что такое «травматизм»? Назовите его причины?
2. Какие экстремальные ситуации вы знаете?
3. Назовите правила поведения при пожаре?
4. Какие криминогенные ситуации вы знаете? Почему они так называются?
5. Что такое «провоцирующее поведение»? Его последствия?
6. Какие службы спасения вы знаете? Номера их телефонов?
7. Назовите мероприятия первой помощи:

- при ожоге,
- тепловом ударе,
- ударе электрическим током,
- обморожении,
- укусе насекомых, животных,
- отравлениях,
- приступах.

* **Низкий уровень:** воспитанник дал правильные ответы на 3 вопроса, предусмотренных программой, отвечает на вопросы с помощью педагога.

* **Средний уровень:** объем усвоенных знаний составляет более ½ (дал положительные ответы на 4-5 вопросов), затрудняется в ответах.

* **Максимальный уровень:** освоил практически весь объем знаний, самостоятельно отвечает на вопросы педагога.

Интеллектуальная игра «О, счастливчик» (тестирование на тему «Здоровый и безопасный образ жизни»)

1. Что такое «Здоровый образ жизни»?

- А) Результат представления жизни.
- Б) Индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни.
- В) Образ жизни человека, направленный на профилактику лечения и укрепление здоровья
- Г) Курение и употребление алкоголя, наркотиков и так далее.

2. Что такое «Безопасный образ жизни»?

- А) Стремление к добродетельной жизни и борьба с пороками и дурными привычками
- Б) Это сформированное представление о вошедших в повседневную практику нормах и правилах безопасного поведения человека а также методах и средствах их воплощения в жизнь.
- В) Образ жизни человека, направленный на профилактику лечения и укрепление здоровья.
- Г) Совокупность определенных потребностей, интересов, мотивов, побуждающих его к жизнедеятельности.

3. Выберите заболевание глаз.

- А) Гастрит
- Б) Конъюнктивит
- В) Ангина

Г) Пневмония

4. Что лечит отоларинголог?

- А) Ухо, горло, нос
- Б) Ухо, глаза, спина
- В) Горло, глаза, спина
- Г) Нос, спина, глаза

5. Стоматолог- это...

- А) Врач, по профилактике и лечению заболеваний полости рта и челюстно-лицевой области.
- Б) Практикующий врач-отоларинголог.
- В) Врач, хирургического лечения заболеваний и травм
- Г) Врач, по внутренним болезням

6. Какой врач лечит заболевания кожных покровов?

- А) Хирург
- Б) Терапевт
- В) Дерматолог
- Г) Кожник

7. Каждый день волосы нужно ...

- А) Мыть
- Б) Стричь
- В) Красить
- Г) Расчёсывать

8. Советы для правильной осанки

- А) Постоянно лежать.
- Б) Ходить и сидеть, сгорбив спину.
- В) Закаляться.
- Г) Сидеть и ходить с прямой спиной, заниматься гимнастикой.

9. Что лечит врач ортопед?

- А) Почки.
- Б) Опорно – двигательный аппарат.
- В) Суставы.
- Г) Выпадение волос.

10. При каких обстоятельствах назначают низкокалорийную диету?

- А) При ожирении.
- Б) При болях в спине.
- В) При болезни суставов.
- Г) При простуде.

11. Выберите продукты, поддерживающие здоровье костей и зубов.

- А) Чипсы.
- Б) Творог, кефир.
- В) Сладкая выпечка.
- Г) Конфеты.

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

- А) Вкусные продукты.
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.
- Г) Сыроедение.

13. Кому нужен режим дня?

- А) Тем, кто работает.
- Б) Только детям.
- В) Тем, кто болеет.
- Г) Всем людям для сохранения здоровья.

14. Гинеколог - это ...

- А) Врач, занимающийся регулировкой и контролем женского здоровья.
- Б) Врач, занимающийся контролем мужского здоровья.
- В) Врач, по внутренним болезням.
- Г) Врач, изучающий строение тканей различных органов человека.

15. Уролог - это...

- А) Врач, лечащий травмы.
- Б) Врач, занимающийся регулировкой и контролем женского здоровья.
- В) Врач, занимающийся контролем мужского здоровья.
- Г) Врач, который занимается диагностикой и терапией кожи.

16. Венеролог – это...

- А) Врач, изучающий рациональное и лечебное питание.
- Б) Врач, занимающийся лечением сердечно - сосудистых заболеваний.

- В) Специалист в области профилактики, диагностики и лечения молочных желез
- Г) Врач, который занимается выявлением и лечением заболеваний, передающихся половым путём.

17. Какие заболевания передаются половым путём?

- А) Насморк, гайморит, ларингит.
- Б) Кишечная инфекции, дисбактериоз.
- В) Гонорея, СПИД, сифилис.
- Г) Варикоз, артрит.

18. Правила подбора одежды для сохранения здоровья.

- А) Согласно модным тенденциям.
- Б) Без разницы, лишь бы была удобной.
- В) Согласно погодным условиям.
- Г) Таковую, как у друзей.

19. Регулярное закаливание способствует...

- А) Повышению аппетита.
- Б) Замедлению процесса старения.
- В) Отвыканию от вредных привычек.
- Г) Укреплению здоровья.

20. Гигиена жилого помещения

- А) Своевременная влажная уборка, проветривание, вынос мусора.
- Б) Проветривание.
- В) Хороший ремонт.
- Г) Удаление с мебели пыли.

21. Вредные привычки - это...

- А) Занятие физкультурой.
- Б) Курение, наркомания, алкоголизм.
- В) Правильное питание.
- Г) Влажная уборка комнаты.

22. Курение – это...

- А) Никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы и системы организма.
- Б) Вдыхание летучих наркотических веществ.
- В) Способ показать свою взрослость.

Г) Просто привычка.

23. Алкоголизм – это...

А) Вдыхание летучих наркотических веществ.

Б) Психическое заболевание, неумеренное потребление алкоголя.

В) Это непреодолимое влечение к наркотику и ослабленный контроль за приёмом наркотических веществ.

Г) Это никотиновая зависимость.

24. Наркомания– это...

А) Неумеренное потребление алкоголя

Б) Чрезмерное увлечение компьютерными играми.

В) Это вдыхание летучих наркотических веществ.

Г) Жизненно опасное заболевание, непреодолимое влечение к наркотику и ослабленный контроль за приёмом наркотических веществ.

25.Игромания– это...

А) Название группы в социальных сетях.

Б) Психическое отклонение, зависимость от виртуальных, азартных игр.

В) Не знаю.

Г) Увлечение играми.

26. Нужна ли физическая активность для ЗОЖ?

А) Нет, нужно больше отдыхать.

Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.

В) Нет, важно сохранять умственную активность.

Г) Нужна только спортсменам.

27. «Помощники» для соблюдения правил дорожного движения.

А) Дорожные знаки и разметки.

Б) Можно ходить, где захочу.

В) Друзья.

Г) Водители автомобилей.

28. Где идти, если нет тротуара?

А) По обочине.

Б) По дороге.

В) Нельзя идти.

Г) Везде можно.

29 . При движении по дороге велосипедист...

- А) Может ехать, не держась за руль в том случае, если вблизи нет других транспортных средств.
- Б) Должен соблюдать общие ПДД.
- В) Может не держаться за руль, но обе ноги должны быть на педалях.
- Г) Может ехать, как умеет.

30. Сколько раз пешеходу нужно посмотреть вправо и влево, чтобы перейти на другую сторону проезжей части?

- А) достаточно одного раза
- Б) быстренько перебежать.
- В) сколько потребуется, чтобы убедиться, что опасности нет.
- Г) можно вообще не смотреть, если переходить улицу по пешеходному переходу.

31. Пассажир должен...

- А) Ничего не должен, если находится в машине своих родственников.
- Б) Находиться в положении сидя, пристегнувшись ремнём безопасности.
- В) находиться в любом положении.
- Г) Соблюдать ПДД.

32. Что такое «экстремальная ситуация»

- А) Внезапно возникшая ситуация, угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию человека.
- Б) Хорошая ситуация, повышающая настроение.
- В) Ситуация, возникшая неожиданно.
- Г) Ситуация, помогающая найти выход из трудного положения.

33. Вы находитесь в своей квартире на 7 этаже. Родители на работе. Внезапно вы чувствуете резкий запах дыма и гари. Открыв входную дверь, вы видите, что весь подъезд объят пламенем, в дыму ни лифта, ни лестницы не видно. Ваши действия.

- А) Позвонить по телефону 01, вызвать пожарных.
- Б) Плотно закрыть входную дверь, забить тряпками все щели и вентиляционные отверстия.
- В) Приготовить фонарик или кусок цветной ткани, чтобы подавать сигналы.
- Г) Перейти в самую дальнюю от входной двери комнату.

34. Ваши действия, если загорелся телевизор?

- А) Открою окно, чтоб не отравиться дымом.
- Б) Позову на помощь.

В) Потушу водой.

Г) Выдерну вилку из розетки или выключу рубильник в электрощитке, накрою телевизор плотной тканью.

35. Первая медицинская помощь при обморожении?

А) Растереть пораженный участок материалом или снегом.

Б) Создать условия для общего согревания, наложить ватно- марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.

В) Сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном.

Г) Облить горячей водой.

36. Признаками пищевого отравления является?

А) Рвота, понос, боли в животе.

Б) Кровотечение.

В) Высокая температура.

Г) Боль в горле, кашель.

37. Первая помощь пострадавшему при утоплении.

А) Удалить воду из лёгких и желудка, сделать искусственное дыхание.

Б) Уложить в тени.

В) Убежать от пострадавшего за помощью.

Г) Уложить лицом вниз.

38. При укусах насекомых прежде всего необходимо.

А) Само пройдет.

Б) Промыть место водой с мылом.

В) Удалить жало, если есть; обработать место укуса спиртом, принять таблетку против аллергии.

Г) перевязать жгутом.

39. Вы открываете дверь квартиры (дома), а там посторонние. Ваши действия?

А) Прогнать незваных гостей.

Б) Закрыть дверь на ключ, не вынимая его из замка; позвонить в полицию.

В) Позвонить домой и узнать, что там происходит

Г) Громко закричать.

40. Вам кажется, что кто-то идет за вами следом. Ваши действия?

А) Побежите навстречу.

Б) Остановитесь и выясните причину преследования.

В) Перейдете несколько раз улицу и, убедившись в правильности подозрений, побежите в людное место.

Г) Брошу чем-нибудь в преследующего.

41. Из приведенных примеров определите наиболее опасное время – время

повышения риска для личной безопасности.

- А) Темнота, спускающаяся на центр города, где люди непринужденно прогуливаются и отдыхают.
- Б) Раннее утро в заполненной людьми пригородной электричке.
- В) Сумерки, заставшие человека одного в лесопарке.
- Г) Днём, когда все ходят туда-сюда.

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>
4. Методические материалы в с. Сурулово
5. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз". Автореферат дис-сер.д.п.н., Барнаул 2000
6. Авдеева Н.Н. «Безопасность на улицах и дорогах». Методическое пособие. ООО
7. «Издательство АСТ-ЛТД». 1997г.
Авчинникова, С.О. Формирование здорового стиля жизни старшеклассников : Дис. к.пед. наук, Смоленск, 2002
8. Безруких М.М. Разговор о правильном питании.
9. Жирова, Т.М. Твоя жизнь твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Психолого-педагогические рекомендации для преподавателей и родителей/Т.М.Жирова. - Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.

10. Жирнова И.Н. Уроки жизни. Программа социального воспитания и образования детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Н.Новгород, 2006 г.
11. Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у школьников». Издательство «Учитель» 2007г.
12. Кабаева, В.М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков: Дис. канд. пс.наук. Москва, 2002. 1
13. Коломеец Н.В. «Формирование культуры безопасного поведения у детей». Издательство «Учитель» 2007г.
14. Чермашенцева О.В. «Основы безопасного поведения дошкольников» Издательство «Учитель» 2007г.
15. Коростелев, Н.Б. Школьнику о здоровье. М.: Медицина, 2005. - 183 с.
Кураев, Г.А., Пожарская, Е.Н. "Возрастная психология", Курс лекций, Ростов-на-Дону, 2002, 146 с.
16. Авдеева Н.Н. «Безопасность на дорогах». ООО «Издательство АСТ-ЛТД».
17. Воронова Е.А. «Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры». Ростов – на Дону: Феникс 2007г.
18. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей».
19. Матвеев В.Ф. «Профилактика вредных привычек школьников» Издательство «Просвещение» 1987 г.
20. Разюк Е.А. «Игровые модели досуга и оздоровления детей» Волгоград: Учитель 2008г.
21. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2 с. 74