

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Самарской области

Департамент образования городского округа Самара
Администрации городского округа Самара

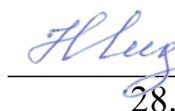
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
учителей начальных
классов
Протокол № 4
от 28.08.2026

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР

 Н.Н.Сидорова
28.08.2026

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МБОУ «Школа № 176»
г.о. Самара

_____ Н.П. Котова

Приказ № 555-од
от 28.08.2026



O="МБОУ ""Школа № 176""
г.о.Самара", CN=Котова Наталья
Павловна, E=sdo.school-176@
63edu.ru
00a8f84137752589b1
2026.08.30 14:54:01+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья и безопасности»
(по направлению Спортивно-
оздоровительная деятельность)
для обучающихся 2-4 классов**

г. Самара, 2026

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Актуальность

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

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

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

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

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

Цель и задачи программы

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

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

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

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

Основные задачи программы:

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

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

Особенности реализации программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «АЗиБ» предназначена для обучающихся **2-4 классов**. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

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

Процент пассивности (число аудиторных занятий) в среднем составляет 42%.

Срок реализации программы – 3 года.

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

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

- занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия;
- просмотр презентаций, мультфильмов, видеофильмов;
- инсценирование ситуаций, театрализованные представления;
- экскурсии;

- уроки – путешествия, уроки – праздники, уроки-конференции, круглые столы; спортивные мероприятия;
- викторины, игры, в т.ч. и ролевые;
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок;
- тесты, анкетирования.

Ожидаемые результаты и способы их определения

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

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

знать:

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

- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема;
- меры пожарной безопасности при разведении костра;
- правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте;

помнить:

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

обладать навыками:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тематический план

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

Блок 1 «Азбука Здоровья»

Блок 2 «Добрая дорога детства»

Блок 3 «Азбука Безопасности»

Блок 4 «Ролевая игра «Мегаполис»

2 класс

№	Блок	Тема	Вне-ауд.	Аудит.	
				Теор.	Практ.
1	Блок 1	Введение в курс АЗиБ. ЗОЖ младшего школьника.		0,5	0,5
2	Блок 2	На улицах нашего города. Как мы знаем правила дорожного движения		0,5	0,5
3	Блок 3	Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в школе		0,5	0,5
4	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
5	Блок 1	Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений		0,5	0,5
6	Блок 2	Пешеходом быть – наука. Безопасный путь в школу. Движение детей группами и в колонне		0,5	0,5
7	Блок 3	Один дома. Правила личной безопасности		0,5	0,5
8	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
9	Блок 1	В гостях у Мойдодыра. Что такое гигиена? Внешний вид школьника		0,5	0,5
10	Блок 2	Дорожная азбука. Элементы улиц и дорог. На загородной дороге		0,5	0,5
11	Блок 3	Один дома. Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами. Оказание первой помощи		0,5	0,5
12	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
13	Блок 1	Чтобы зубки не грустили! Уход за		0,5	0,5

		зубами. Профилактика заболеваний дёсен			
14	Блок 2	Перекрестки и их виды. Мой друг – светофор. Разметка проезжей части улиц		0,5	0,5
15	Блок 3	Один дома. Безопасность при обращении с электроприборами		0,5	0,5
16	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
17	Блок 1	Зрение – это сила, осанка – это красиво! Правильная посадка за рабочим столом, за компьютером		0,5	0,5
18	Блок 2	Сигналы светофора и регулировщика		0,5	0,5
19	Блок 3	Один дома. Действия при пожаре. Оказание первой помощи при ожоге		0,5	0,5
20	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
21	Блок 1	Правильное питание – залог здоровья		0,5	0,5
22	Блок 2	Мы - пассажиры		0,5	0,5
23	Блок 3	Один дома. Домашняя аптечка. Оказание первой помощи при отравлении		0,5	0,5
24	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
25	Блок 1	Сон и его значение для здоровья человека		0,5	0,5
26	Блок 2	Дорожные знаки		0,5	0,5
27	Блок 3	Правила безопасного общения с незнакомыми людьми на улице, в подъезде (в лифте), по телефону		0,5	0,5
28	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
29	Блок 1	Профилактические прививки		0,5	0,5
30	Блок 2	Как обходить стоящий транспорт		0,5	0,5
31	Блок 3	Безопасность в летнее время. Правила поведения на водоёмах, в лесу		0,5	0,5
32	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
33	Блок 2	Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке	1		
34		Презентация проектов «Моя безопасность»			1
		Итого: 34 часа	5	12	17

3 класс

№	Блок	Тема	Вне-ауд.	Аудит.	
				Теор.	Практ.
1	Блок 1	Вводное занятие. Я за ЗОЖ?		0,5	0,5
2	Блок 2	Сигналы светофора и регулировщика		0,5	0,5
3	Блок 3	Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в общественных местах		0,5	0,5
4	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
5	Блок 1	Физическая активность младшего школьника		0,5	0,5
6	Блок 2	Дорожные знаки и их группы		0,5	0,5
7	Блок 3	Опасные ситуации дома. Утечка газа. Пожарная безопасность		0,5	0,5
8	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
9	Блок 1	Работоспособность и утомление		0,5	0,5
10	Блок 2	Как переходить улицу на нерегулируемом перекрестке		0,5	0,5
11	Блок 3	Как не стать жертвой преступления		0,5	0,5
12	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
13	Блок 1	Настроение и здоровье. Наши эмоции и как ими управлять		0,5	0,5
14	Блок 2	Тормозной путь транспорта. Опасные игры		0,5	0,5
15	Блок 3	Действия при транспортных авариях		0,5	0,5
16	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
17	Блок 1	Профилактика простудных заболеваний. Как правильно закаляться		0,5	0,5
18	Блок 2	Безопасность при любой погоде. Анализ ситуаций		0,5	0,5
19	Блок 3	Правила безопасности на природе. Ориентиры на местности		0,5	0,5
20	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
21	Блок 1	Гигиена и культура питания		0,5	0,5
22	Блок 2	Виды транспортных средств. Краткая история автомобиля		0,5	0,5
23	Блок 3	Правила безопасности на природе. Опасные встречи в лесу		0,5	0,5

24	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
25	Блок 1	Профилактика кариеса		0,5	0,5
26	Блок 2	Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров		0,5	0,5
27	Блок 3	Отдыхаем без опасности. Опасные растения и грибы		0,5	0,5
28	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
29	Блок 1	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!		0,5	0,5
30	Блок 2	Правила дорожного движения для велосипедистов		0,5	0,5
31	Блок 3	Отдыхаем без опасности. Действия при лесных пожарах		0,5	0,5
32	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
33	Блок 2	Игра – соревнование на площадке по правилам движения на велосипедах	1		
34		Презентация проектов «Моя безопасность»			1
		Итого: 34 часа	5	12	17

4 класс

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

11	Блок 3	Безопасность при ураганах, бурях, смерчах		0,5	0,5
12	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
13	Блок 1	Витаминная тарелка		0,5	0,5
14	Блок 2	Дорожная разметка и её предназначение		0,5	0,5
15	Блок 3	Безопасность при химических авариях		0,5	0,5
16	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
17	Блок 1	Забота об органах чувств		0,5	0,5
18	Блок 2	Остановочный и тормозной пути. Практическое занятие по вычислению тормозного пути		0,5	0,5
19	Блок 3	Безопасность в очаге инфекционного заболевания		0,5	0,5
20	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
21	Блок 1	Полезные и вредные привычки. Самые опасные вредные привычки		0,5	0,5
22	Блок 2	На железной дороге		0,5	0,5
23	Блок 3	Безопасность при террористических актах		0,5	0,5
24	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
25	Блок 1	Что нужно знать о лекарствах		0,5	0,5
26	Блок 2	Причины дорожно-транспортных происшествий		0,5	0,5
27	Блок 3	Безопасность при землетрясениях		0,5	0,5
28	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
29	Блок 1	Мой здоровый образ жизни		0,5	0,5
30	Блок 2	Нарушение и наказание. Анализ ситуаций. Встреча с инспектором ГИБДД		0,5	0,5
31	Блок 3	Безопасность при наводнении		0,5	0,5
32	Блок 4	Ролевая игра «Мегаполис»	0,5		0,5
33	Блок 2	Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке	1		
34		Презентация проектов «Моя безопасность»		0,5	0,5
		Итого: 34 часа	5	12,5	16,5

Содержание программы

1 блок «Азбука Здоровья» (24 часа)

Цель: формирование установки на ведение здорового образа жизни.

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

2 класс – 8 часов

Введение в курс АЗиБ. ЗОЖ младшего школьника.

Знакомство с курсом. Что такое здоровый образ жизни, его составляющие. Режим как основа здорового образа жизни школьника. Игра-рассуждение «Здоровый человек - это...».

Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений.

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

В гостях у Мойдодыра. Что такое гигиена? Внешний вид школьника.

Беседа по стихотворению К.Чуковского «Мойдодыр». Понятие гигиены. Составление памятки «Советы Мойдодыра». Требования к внешнему виду школьника. Анализ ситуаций.

Чтобы зубки не грустили! Уход за зубами. Профилактика заболеваний дёсен.

Зачем человеку зубная щётка. Как правильно ухаживать за зубами. Практическая работа. Причины заболевания дёсен. Памятка «Как сохранить зубы».

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

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

Правильное питание - залог здоровья.

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

Сон и его значение для здоровья человека.

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

Профилактические прививки.

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

3класс - 8 часов

Вводное занятие. Я за ЗОЖ?

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

Физическая активность младшего школьника.

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

Работоспособность и утомление.

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

Настроение и здоровье. Наши эмоции и как ими управлять.

Путешествие в город «Настроение» Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Как настроение влияет на здоровье человека. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим. Наши враги – насмешка, грубость, злость, агрессия, ярость. Наши друзья – нежность, радость, уверенность, спокойствие, доброжелательность. Эмоции в цвете. Добрые советы от Чарли Чаплина.

Профилактика простудных заболеваний. Как правильно закаляться.

Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Причины болезней. Организм защищает сам себя. Охрана здоровья и жизни. Потребность расти здоровым. Как укреплять защитные функции организма. Как закалять свой организм. Зарядка. Воздушные ванны. Обтирание. Обливание. Игры на свежем воздухе. Прогулки. Зимнее закаливание.

Гигиена и культура питания.

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

Профилактика кариеса.

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

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

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

4 класс – 8 часов

Вводное занятие. Я и ЗОЖ.

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

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

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

Дыхательная гимнастика.

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

Витаминная тарелка.

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

Забота об органах чувств.

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

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

Полезные и вредные привычки. Самые опасные вредные привычки.

Понятие «привычка». Игра «Полезно-вредно». Повторение правил личной гигиены. Составление памятки «Советы: как избавиться от вредных привычек». Сказка о микробах. Влияние курения, алкоголя, психотропных веществ на здоровье человека. Создание антирекламы вредных привычек.

Что нужно знать о лекарствах.

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

Мой здоровый образ жизни.

Презентация проектов (личный опыт).

2 блок «Добрая дорога детства» (27 часов)

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

Задачи: формировать сознательное отношение к соблюдению правил дорожного движения; развивать чувство ответственности, контроля и самоконтроля; расширять знания детей о работе сотрудников ГИБДД,

контролирующих и регулирующих движение на улице, углублять знания детей о движении транспорта, работе водителя, сигналах светофора.

2 класс - 9 часов

На улицах нашего города. Как мы знаем правила дорожного движения.

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

Пешеходом быть – наука. Безопасный путь в школу. Движение детей группами и в колонне.

Движение пешеходов по тротуарам и обочине дороги. Правостороннее движение транспортных средств и пешеходов по улицам и дорогам городов нашей страны. Возможные подходы к школе, опасные места. Определение безопасного пути для каждого школьника. Работа с планом местности. Правила движения для группы детей. Правила движения колонной. Практическое занятие.

Дорожная азбука. Элементы улиц и дорог. На загородной дороге

Понятие: «дорога», «проезжая часть», «зебра», «тротуар», «дорожная разметка»; «обочина», «кювет»; ориентировке на дороге (посмотри налево, посмотри направо), знаки для пешеходов. Элементы загородной дороги. Особенности движения пешеходов по загородной дороге.

Перекрестки и их виды. Мой друг – светофор. Разметка проезжей части улиц.

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

Сигналы светофора и регулировщика.

Значение сигналов светофора и жестов регулировщика.

Мы – пассажиры.

Причины ДТП (несоблюдение пассажирами правил поведения в транспорте, недисциплинированность в транспорте). Правила безопасного поведения при

посадке в транспорт и при выходе из него. Правила поведения в транспорте.
Составление памятки.

Дорожные знаки.

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

Как обходить стоящий транспорт.

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

Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке.

3 класс - 9 часов

Сигналы светофора и регулировщика.

Повторение значений сигналов светофора и регулировщика.
Обыгрывание ситуаций.

Дорожные знаки и их группы.

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

Как переходить улицу на нерегулируемом перекрестке.

Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Опасные ситуации.

Тормозной путь транспорта. Опасные игры.

Понятие «Тормозной путь транспорта», от чего зависит (от скорости транспорта, массы транспорта, от силы сцепления колёс с поверхностью дороги). Правила безопасного поведения на улице во время подвижных игр.

Безопасность при любой погоде. Анализ ситуаций.

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

Виды транспортных средств. Краткая история автомобиля.

История развития автотранспорта и проблемы безопасного движения.

Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров.

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

Правила дорожного движения для велосипедистов.

Общие требования к водителям велосипедов. Знаки для велосипедистов.

Игра – соревнование на площадке по правилам движения на велосипедах.

4 класс - 9 часов

Наш путь в школу и новые маршруты.

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

Закрепление знаний сигналов светофора и регулировщика. История возникновения светофора.

Повторение жестов регулировщика. «Биография» светофора.

Дорожные знаки. История возникновения и развития.

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

Дорожная разметка и её предназначение.

Разновидности дорожной разметки. Дорожная разметка для пешеходов.

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

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

На железной дороге.

Меры предосторожности при движении вдоль дорожного полотна.

Причины дорожно-транспортных происшествий.

Анализ ситуаций. Кто виноват? Как избежать.

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

Нарушение пешеходами правил дорожного движения. Меры наказания.

Анализ ситуаций.

Практическое занятие по ПДД на специально размеченной площадке.

3 блок «Азбука Безопасности» (24 часа)

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

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

2 класс - 8 часов

Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в школе.

Понятия «опасная ситуация», «чрезвычайная ситуация». Причины возникновения. Опасные ситуации в школе, причины возникновения. Правила безопасного поведения. Чрезвычайная ситуация в школе. План эвакуации.

Один дома. Правила личной безопасности.

Один дома: основные правила поведения ребёнка. Проигрывание ситуаций. Как действовать, если в дверь позвонил неизвестный. Составление памятки.

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

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

Один дома. Безопасность при общении с электроприборами.

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

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

Если случился пожар. Составление памятки. Обыгрывание ситуации.
Один дома. Домашняя аптечка. Оказание первой помощи при отравлении.

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

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

Незнакомый человек у лифта, в подъезде. Правила поведения. Как действовать, если позвонили по телефону. Обыгрывание возможных ситуаций.
Безопасность в летнее время. Правила поведения на водоёмах, в лесу.

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

3 класс - 8 часов

Опасные и чрезвычайные ситуации. Безопасность в общественных местах.

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

Опасные ситуации дома. Утечка газа. Пожарная безопасность.

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

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

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

Как не стать жертвой преступления.

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

- Как надо поступить, если звонят в дверь?

Действия при транспортных авариях. Основные причины транспортных происшествий. Правила безопасного поведения в транспорте любого вида

(автомобиль, автобус, поезд, самолёт). Что может предпринять пассажир в аварийной ситуации.

Правила безопасности на природе. Ориентиры на местности.

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

Правила безопасности на природе. Опасные встречи в лесу.

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

Отдыхаем без опасности. Опасные растения и грибы.

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

Отдыхаем без опасности. Действия при лесных пожарах.

Действия при чрезвычайных ситуациях природного характера.

4 класс - 8 часов

Безопасность в быту.

Повторение правил безопасности в быту и действий в экстремальных ситуациях.

Безопасность при пожаре.

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

Безопасность при ураганах, бурях, смерчах.

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

Безопасность при химических авариях.

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

Безопасность в очаге инфекционного заболевания.

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

Безопасность при террористических актах.

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

Безопасность при землетрясениях.

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

Безопасность при наводнении.

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

4 блок «Ролевая игра «Мегаполис» (24 часа)

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

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

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

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

Методическое и материально-техническое обеспечение

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

Блок занятий	Методика
Азбука Здоровья	✓ занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия; ✓ просмотр презентаций, мультфильмов, видеофильмов; ✓ инсценирование ситуаций, театрализованные представления; ✓ уроки – путешествия, уроки – праздники, уроки-конференции, круглые столы; ✓ викторины, игры; ✓ конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок; <i>(см. список литературы)</i>
Добрая дорога детства	
Азбука Безопасности	
Ролевая игра «Мегаполис»	Виды сюжетно - ролевых игр: 1. Простые игры. Разыгрывается одна ситуация, участниками являются 1 – 2 действующих лица, игра может проводиться с репликами и без них. 2. Сложные игры. Включается несколько ситуаций, связанных между собой общей темой или сюжетом, участниками являются несколько действующих лиц или весь класс, игра проводится с репликами. Участвует весь класс, игра разделена на этапы, объединённые общей темой. 3. Игры, требующие выбора решения. 1 вариант.

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

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

1. Учебные пособия:

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

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

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

Список литературы

1. Анастасова Л.П. Жизнь без опасности.- М.: Вентона Граф,1996
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Васильева И. Учим правила безопасности.- М.: Дошкольное воспитание, №2, 1980.
4. «Городская газета», раздел «Перекрёсток».-Вестник ГАИ, №7
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Калашникова О.В. Путешествие в страну дорожных знаков. - Волгоград,Учитель,2000.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
- 10.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- 11.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
12. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- 13.DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Тестовый материал

Тест «Правильно ли ты живёшь?»

1. Как часто ты моешь руки:

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

2. Сколько раз ты чистишь зубы:

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

3. Как часто ты моешь ноги:

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

4. Как часто ты делаешь зарядку:

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

5. Как часто ты простужаешься:

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

6. Как часто ты ешь сладости:

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

7. Как часто ты плачешь:

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

в) почти каждый день – 25 очков.

8. От чего ты плачешь:

а) от боли – 0 очков;

б) от обиды – 10 очков;

в) от злости – 20 очков.

9. Сколько ты гуляешь:

а) ежедневно от 1,5 до 2 часов – 0 очков;

б) ежедневно, но меньше часа – 10 очков;

в) иногда по выходным – 20 очков.

10. Когда ты ложишься спать:

а) в 21-21.30 – 0 очков;

б) после 22 часов – 10 очков;

в) после 24 часов – 35 очков.

11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:

а) соответствует или чуть меньше – 0 очков;

б) немного больше – 10 очков;

в) значительно превышает норму – 30 очков.

12. Сколько времени ты проводишь у телевизора:

а) не больше 1,5 часов, часто с перерывом – 0 очков;

б) более 3 часов – 10 очков;

в) смотрю всё, что нравится и сколько хочется – 30 очков.

13. Сколько времени ты тратишь на уроки:

а) около 1,5 часов – 0 очков;

б) почти 2 часа – 15 очков;

в) больше 3 часов – 30 очков.

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

а) с лёгкостью – 0 очков;

б) под конец устаю – 15 очков;

в) с трудом – 25 очков;

г) не могу – 35 очков.

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

а) да – 0 очков;

б) нет – 5 очков.

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

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

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

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

Тест «Почему ты делаешь так?»

1. Почему ты моешь руки:

А) заставляют взрослые – 20 очков;

Б) так положено – 5 очков;

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

2. Почему ты чистишь зубы:

а) заставляют взрослые – 15 очков;

б) так положено – 5 очков;

в) нечищенные зубы – источник болезни – 0 очков.

3. Почему ты моешь ноги:

а) заставляют взрослые – 20 очков;

б) так нужно – 10 очков;

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

4. Почему ты делаешь зарядку:

а) заставляют взрослые – 15 очков;

б) так нужно – 5 очков;

в) нужна для моего здоровья – 0 очков.

5. Как ты считаешь, когда нужно гулять:

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

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

6. Когда нужно ложиться спать:

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

7. Как ты считаешь, сколько нужно смотреть телевизор:

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

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

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

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

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

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

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

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

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

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.

в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

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

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

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

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

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

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

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

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

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

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

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

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

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания.

Тест «Наша безопасность»

1. При пожаре нужно звонить:

- а) 01;
- б) 02;
- в) 03.

2. При пожаре нельзя:

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

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

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

4. Пассажиру общественного транспорта нельзя:

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

5. Предупреждающие дорожные знаки имеют форму:

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

6. Запрещающие дорожные знаки имеют форму:

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

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

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

8. Что можно делать на балконе?

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

9. Что нельзя делать на подоконнике при открытом окне?

- а) поливать цветы;

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

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

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

11. Где можно спрятаться во время грозы?

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

12. Экологическая безопасность – это защита от ...

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

13. Где нельзя собирать грибы?

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

14. Чтобы очистить воду нужно:

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

15. Когда нельзя трогать домашнюю кошку или собаку?

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

16. Как должен вести себя пешеход?

- а) переходить улицу там, где ему удобно;

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

17. Что нужно сделать при аварии водопровода?

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

18. Мастера газовой службы вызывают по телефону:

- а) 01;
- б) 03;
- в) 04.

19. Велосипедист по пешеходному переходу должен:

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