

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области (ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска)

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
протокол № 1
от «15» августа 2015 года

Председатель
Яхина (Н.В. Яхина)

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2015 года

Председатель
Ильчук (Н.В. Ильчук)

УТВЕРЖДЕНА

«31» августа 2015 года

Директор
Крынина (Ю.В. Крынина)



**Программа внеурочной деятельности
«Здоровье – это здорово!»
(социальное направление)**

Возраст детей – 13-14 лет

Срок реализации – 1 год

Составители:
Учитель географии
Питаленко Е.А.

г.о. Новокуйбышевск,
2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I. ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа внеурочной деятельности для основной школы составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования
2. Фундаментального ядра содержания общего образования
3. Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование.
4. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности
5. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ № 21
7. Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся в ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска
8. Положения о рабочей программе внеурочной деятельности ГБОУ ООШ №21 г. Новокуйбышевска

а) Актуальность проблемы социального воспитания

В современных условиях, актуальна проблема сохранения здоровья детей особенно в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений продолжалась и в среднем звене.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

б) Цель программы:

укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

в) Задачи программы:

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

г) Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на способы поиска ответов на поставленные вопросы, умение работать со справочной, энциклопедической и научно-популярной литературой, умение её анализировать, выдвигать гипотезы, строить предположения у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Здоровье – это здорово» является формирование следующих умений:

1. *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

2. В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Здоровье – это здорово» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать* эмоциональную *оценку* деятельности группы на занятии.

2. Познавательные УУД.

- *Добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

д) Принципы и связи

При составлении программы и методики её реализации были учтены *принципы* реализации внеурочной деятельности такие как:

- Непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом. Вовлечение каждого ребёнка в активную деятельность.
 - Развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности. Учёт возрастных особенностей детей.
 - Единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования.
 - Системная организация управления учебно-воспитательным процессом.
 - Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
 - Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).
- Связь теории с практикой.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию устойчивого познавательного интереса к познанию своего здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны интеллекта, учащиеся будут демонстрировать такие *качества личности* как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность.

е) Объём, в котором организуется программа

Программа рассчитана на проведение теоретических и практических занятий с детьми 13-14 лет в течение 1 года обучения в объёме 34 часов (1 часа в неделю) для учащихся основной школы.

ж) Формы организации занятий

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- прослушивание песен и стихов;
- просмотр видеофильмов и мультимедийных фильмов по теме
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

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

з) Формы контроля

Индивидуальная беседа с учащимися, заслушивание сообщений и докладов учащихся, анкетирование и написание сочинений. Формой выявления результатов экскурсии также может быть выпуск бюллетеня, стенгазеты с зарисовками, фотографиями, краткими описаниями экспонатов, экскурсионных объектов, выпуск листовок, буклетов, слайдовых презентаций, наглядных пособий, моделей и т.д.

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Всего часов	Из них		Формы контроля
			аудиторные	внеаудиторные	
1	Введение	1	1		Беседа, анкетирование
2	Я в школе и дома	6		6	Доклады, слайдовые презентации, рисунки, выставка готовых работ
3	Я и моё ближайшее окружение	3		3	Слайдовая презентация
4	Здоровое питание	3	1	2	Кинопоказ Анализ ситуации, рисунки
5	Азбука здоровья	12	1	11	Беседа. Кинопоказ, анализ ситуации тест
6	Чтоб забыть про докторов	3	1	2	Беседа, анкетирование, толкование пословиц
7	Безопасное лето	5	1	4	Составление памятки тест
8	Обобщение и подведение итогов	1	1		Беседа
	Итого	34	6	28	

III. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Всего часов	Из них		УУД				Формы организации занятий	Формы контроля
		аудиторных	внеаудиторных	личностные	познавательные	коммуникативные	регулятивные		
Введение	1	1		В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> , при поддержке других участников группы и педагога, как поступить	Формирование представления о необходимости изучения окружающего мира. Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно, в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.	Беседа, знакомство. анкетирование	Игра
Я в школе и дома Мой внешний вид-залог здоровья	6		1		Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя дополнительную литературу, свой	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)	Учить <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить	Видеофильмы, беседа,	Доклады, слайдовые презентации Толкование пословиц

					жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.		<i>работать</i> по предложенном у учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.		
Здоровое зрение			1		Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом		Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью	Кинопоказ, анализ ситуации,	Доклады, рисунки. Упражнения для глаз

							простейших моделей (рисунков, схем).		
Здоровая осанка. Что такое сколиоз?			1			Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Просмотр видеофильма, беседа	Беседа Кроссворд
Игры и травмы			1	Прививать чувство сдержанности, умение управлять собой, своими эмоциями		В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Просмотр слайдовой презентации	викторина

						работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев. Поиск и сбор информации в сети Интернет, анкетирование			
Мои привычки			1	<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>		Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). <i>Слушать и понимать</i> речь других.		Чтение рассказов Заучивание слов Просмотр видеофильма	Доклады, сообщения
Режим дня			1	<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>	Добывать новые знания: <i>находить</i> на вопросы, используя дополнительную литературу, свой <i>жизненный</i>		Учить <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить <i>работать</i> по	Чтение рассказов Заучивание слов Просмотр видеофильма	Составление буклета

					опыт и информацию, полученную на занятии.		предложенном у учителем плану.		
Я и моё ближайшее окружение Вредные и полезные привычки	3		1	<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>		Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). <i>Слушать и понимать речь других.</i>		Чтение рассказов Заучивание слов Просмотр видеофильма	Составление буклета
Мир людей. Эмоции и чувства.			1	<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>	Добывать новые знания: <i>находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию,</i>		Учить <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить <i>работать</i> по предложенному учителем	Чтение рассказов Заучивание слов Просмотр видеофильма	Доклады, сообщения

					полученную на занятии.		плану.		
Мои родители			1	<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>		Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). <i>Слушать и понимать речь других.</i>		Чтение рассказов Заучивание слов Просмотр видеофильма	Анкетирование
Здоровое питание. Как и чем мы питаемся	3		1	<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.		Учить <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить <i>работать</i> по предложенному учителем плану.	Чтение рассказов Заучивание слов Просмотр видеофильма	Составление кроссворда

Пища наших предков. Современное и здоровое меню			1	<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>	Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.			Экскурсия в школьную столовую Просмотр видеофильма	Изготовление буклетов кроссворд
Рацион школьника		1			Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии		Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.	Просмотр видеофильма беседа	Беседа Выпуск листовок
Азбука здоровья Зависимость. Курение	12		1	В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества,		Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную	Просмотр видеофильма Чтение рассказов	игра

				опираясь на общие для всех простые правила поведения, <i>делать выбор</i> , при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.		критика).	информацию		
Наркотики			1	Получить знания о первых рептилиях и рыбах	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всей группы.	Сбор и систематизация информации о костюмах своей нации (фото, рисунки)		Чтение рассказов Просмотр видеофильма	Слайдовая презентация
Алкоголь			1		Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать		<i>Проговаривать</i> последовательность действий на занятии. <i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя.	Просмотр видеофильма по теме, анализ ситуаций	Чтение рассказов Слайдовая презентация

					решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).				
Закаливание		1				Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)		Просмотр м/ф по теме Анализ видеофильма	Викторина кресворд
Иммунитет			1	Сформировать понятия странных названий деревьев	Преобразовывать информацию из одной формы в другую			Просмотр презентации	тест
Сон			1		Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).		Просмотр презентации	тест
Микробы			1	В предложенных педагогом ситуациях общения и		Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в	Умение анализировать, систематизировать и обобщать	Беседа Просмотр презентации	Игра кресворд

				сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения		устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)	полученную информацию		
Экскурсия. «Природа-источник здоровья»			1		Перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всей группы.	Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).		Экскурсия	Толкование пословиц
Домашняя аптечка			1				Умение анализировать, систематизировать и обобщать	Просмотр слайдовой презентации	викторина

							полученную информацию	беседа	
Первая помощь			1		Формирование представления о необходимости изучения окружающего мира. Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)		Слайдовая презентация	Изготовление памятки
Безопасный интернет			1		Формирование представления о необходимости изучения окружающего мира. Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)		Просмотр видеофильма	Изготовление памятки
Безопасное селфи			1		Формирование представления о необходимости изучения окружающего	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие		Просмотр видеофильма	Изготовление памятки

					мира. Умение работать с текстом, дополнительной лит-рой, Интернетом, находить и выделять главное	цели, распределять роли, договариваться друг с другом)			
Чтоб забыть про докторов Почему мы болеем?	3	1		<i>делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</i>	Добывать новые знания: <i>находить</i> на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.		Учить <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить <i>работать</i> по предложенному учителем плану.	Просмотр видеофильма беседа	Игра Тест
Витамины			1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.			Просмотр видеофильма беседа	Отгадывание загадок, толкование пословиц

Движение-жизнь!			1		Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.	Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.		Слайдовая презентация беседа	Разукрашивание тематических картинок
Безопасное лето! Кишечные отравления	5		1	Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).			Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Просмотр видеофильма беседа	сообщения.
Ядовитые растения и грибы		1			Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.		Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем	Просмотр видеофильма Чтение рассказов	Доклады. Сообщения кроссворд
Правила поведения на водоёмах			1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила	Совместно с учителем обнаруживать и формулировать			Просмотр видеофильма Анализ просмотренно	игра

				поведения, делать выбор, какой поступок совершить	учебную проблему			го	
Правила поведения в лесу			1	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.	Совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.			Просмотр видеофильма. беседа	беседа
Правила поведения в городе, общественных местах, в транспорте			1	Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).	Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.			Просмотр видеофильма	беседа
Обобщение и подведение итогов	1	1				Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста). Слушать и	Умение анализировать, систематизировать и обобщать полученную информацию	Беседа	Анкетирование

						<p>понимать речь других.</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

IV. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Введение (1 час)

Я в школе и дома (6 часов)

Мой внешний вид-залог здоровья. Здоровое зрение. Здоровая осанка. Что такое сколиоз. Игры и травмы. Мои привычки. Режим дня школьника. Социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона

Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Вредные и полезные привычки. Мир людей. Эмоции и чувства. Мои родители. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

Здоровое питание. (3 часа)

Как и чем мы питаемся. Пища наших предков. Современное и здоровое меню. Рацион школьника. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого

Азбука здоровья (12 часов)

Зависимость. Курение. Наркотики. Алкоголь. Закаливание. Иммуитет. Сон. Микробы. Экскурсия «Природа-источник здоровья». Домашняя аптечка. Первая помощь. Безопасный интернет. Безопасное селфи. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

Чтоб забыть про докторов. (3 часа)

Почему мы бодем? Витамины. Движение – жизнь. Профилактика болезней. Прививки. Польза витаминов. Спорт - жизнь

Безопасное лето! (5 часов)

Кишечные отравления. Ядовитые растения и грибы. Правила поведения на водоёмах. Правила поведения в лесу, в городе, в общественных местах. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

Обобщение и подведение итогов. (1 час)

V. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса

Климова И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Конспекты уроков. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009

Езушина Е.В. “Азбука правильного питания: конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008

Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы” - М.: “Вако

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000

Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999

Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993

Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998

Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998

Большая книга правил для воспитанных детей

Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992

VI. МОНИТОРИНГ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Тест

Что ты знаешь о своём здоровье?

Подчеркни правильный ответ.

1.Здоровье – это...

- твоё хорошее настроение;
- высокие результаты в спорте;
- хорошее состояние физического и психического здоровья.

2.Продукты здорового питания – это...

- шоколад, ирис, лимонад;
- овощи и фрукты;
- мучные изделия и сладости.

3.Чтобы сохранить своё здоровье –

- нужно много гулять и правильно питаться;
- нужно больше лежать не двигаясь;
- нужно как можно больше кушать.

4.Признаки простуды – это...

- когда не хочется в школу;
- вялость, сухость в носу или горле, насморк;
- когда тебе все мешают.

5.Как надо укреплять своё сердце?

- закаляться, избегать нервных перегрузок;
- много бегать, заниматься усиленно спортом;

- начать рано курить.

6. Я берегу своё зрение:

- часами сижу за компьютером и телевизором;
- читаю только лёжа;
- чередую чтение и подвижные игры.

7. Я берегу свой слух:

- слушаю очень громко музыку;
- всегда и везде слушаю музыку в наушниках;
- люблю слушать не только музыку, но и звуки леса, реки и т.д.

8. Я забочусь о своих зубах:

- чищу их утром и вечером;
- полощу зубы, они и так здоровые;
- зубы не чищу, потому что хожу к стоматологу.

9. Здоровый образ жизни – это...

- встречи с друзьями за столом;
- телевизор и компьютерные игры;
- путешествия, интересный досуг и прогулки

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

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;

вопроса	ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.