

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа села Байгильды муниципального района
Дюртюлинский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

Зам.директора по ВР
Ямилова Л.Р.
Протокол № 1
от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Н.А.Рашитова
Приказ № 85
от "30" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Если хочешь быть здоров»
для 3-4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы

руководитель курса внеурочной деятельности

Сайсанова Ж.Ю.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

В процессе обучения и воспитания у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- 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 класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

УМЕТЬ:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 Введение «Мы в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?

Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс (4 часа)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

2 класс (4 часа)

- Тема 1* Что мы знаем о ЗОЖ
Тема 2 По стране Здоровейке
Тема 3 В гостях у Мойдодыра
Тема 4 Я хозяин своего здоровья

3 класс (4 часа)

- Тема 1* «Здоровый образ жизни, что это?»
Тема 2 Личная гигиена
Тема 3 В гостях у Мойдодыра
Тема 4 «Остров здоровья»

4 класс (4 часа)

- Тема 2* «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).
Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)
Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)
Тема 4 Как познать себя

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 часов

- Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю
Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)
Тема 4. Как и чем мы питаемся
Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный

2 класс - 5 часов

- Тема 1* Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.
Тема 2. Культура питания. Этикет.
Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5 Светофор здорового питания

3 класс- 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух

2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4 Иммуитет

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия
Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым»
Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»
Тема 7 «Моё здоровье в моих руках»

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка
Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»
Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
Тема 4 «Береги зрение с молодую».
Тема 5 Как избежать искривления позвоночника
Тема 6 Отдых для здоровья
Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья .
Тема 2 Зрение – это сила
Тема 3 Осанка – это красиво
Тема 4 Весёлые переменки
Тема 5 Здоровье и домашние задания
Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники
Тема 2. Почему устают глаза?
Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз
Тема 4 Шалости и травмы
Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
Тема 6 Умники и умницы

3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья
Тема 2. «Доброречие»
Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»
Тема 4 «Бесценный дар- зрение»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «Спасатели, вперёд!»

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время, потехе час.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

2 класс (4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

3 класс (4 часа)

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

4 класс (4 часа)

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование

позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я б в спасатели пошел

2 класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного.

3 класс (4 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Тема 4 В мире интересного.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4 Чему мы научились за год.

2 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения.

3 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Твоё здоровье

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

Таблица №2.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение»

	«Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол- во часов	ДАТА		примечания
			По кален	факт	
I	Введение «Мы в школе».	4	05.09		
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	12.09		
2	Личная гигиена	1	19.09		
3	В гостях у Мойдодыра	1	26.09		
4	«Остров здоровья»	1	03.10		
II	Питание и здоровье	5			

5	Игра «Смак»	1	10.10		
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	17.10		
7	Вредные микробы	1	24.10		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить		07.11		
9	«Чудесный сундучок»	1	14.11		
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7			
10	Труд и здоровье	1	21.11		
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	28.11		
12	«Хочу остаться здоровым»	1	05.12		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	12.12		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	19.12		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	26.12		
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	09.01		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6			
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	16.01		
18	«Доблоречие»	1	23.01		
19	С. Преображнский «Капризка»	1	30.01		
20	«Бесценный дар- зрение».	1	06.02		
21	Гигиена правильной осанки	1	13.02		
22	«Спасатели , вперёд!»	1	20.02		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	27.02		
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	27.02		
24	Движение это жизнь	1	05.03		
25	«Дальше, быстрее, выше»	1	12.03		
26	«Разговор о правильном питании»	1	19.03		

	Вкусные и полезные вкусоности				
27	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4			
28	Мир моих увлечений	1	02.04		
29	Вредные привычки и их профилактика	1	09.04		
30	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	16.04		
31	В мире интересного.	1	23.04		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4			
32	Я и опасность.	1	30.04		
33	Лесная аптека на службе человека	1	07.05		
34	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	14.05		
	Итого:	34			

Календарно- тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол- во часов	Дата		Примечания
			По кален .	Факт .	
I	<i>Введение «Мы в школе».</i>	4			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	05.09		
2	Правила личной гигиены	1	12.09		
3	Физическая активность и здоровье	1	19.09		
4	Как познать себя	1	26.09		
II	<i>Питание и здоровье</i>	5			
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	03.10		
6	Здоровая пища для всей семьи	1	10.10		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	17.10		

8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	24.10		
9	«Богатырская силушка»	1	07.11		
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7			
10	Домашняя аптечка	1	14.11		
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	21.11		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	28.11		
13	«Береги зрение с молодую».	1	05.12 .		
14	Как избежать искривления позвоночника	1	12.12		
15	Отдых для здоровья	1	19.12		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	26.12		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6			
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	09.01		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	16.01		
19	«Спешите делать добро»	1	23.01		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	30.01		
21	Мода и школьные будни	1	06.02		
22	Делу время, потехе час.	1	13.02		
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	20.02		
24	«За здоровый образ жизни»	1	27.02		
25	Преображенский «Огородники»	1	05.03		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	12.03		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4			
27	Размышление о жизненном опыте	1	19.03		
28	Вредные привычки и их профилактика	1	02.04 .		
29	Школа и моё настроение	1	09.04		

30	В мире интересного.	1	16.04		
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4			
31	Я и опасность.	1	23.04		
32	Игра «Мой горизонт»	1	30.04		
33	Твоё здоровье	1	07.05		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	14.05		
	Итого:	34			

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал

1 класс. 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

2 класс. Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

3 класс. Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.

- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких

удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс. Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а)заводите будильник;
- б)доверяете внутреннему голосу;
- в)полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

- а)сразу встаёте;
- б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в)ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

- а)кофе или чай с бутербродом;
- б)мясное блюдо и чай;
- в)завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а)Приход в школу в одно и то же время.
- б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в)Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

- а)успеть поесть в столовой;
- б)поесть не торопясь;
- в)поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

- а)некурящий;

- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

Викторина "Быть здоровым - здорово!"

Цель:

- актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать чувство личной ответственности за здоровый образ жизни;
- обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения;
- воспитывать у учащихся негативное отношение к вредным привычкам, внимательное отношение к своему здоровью;

Ход занятия:

Здравствуйтесь ребята!

Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, что я вам всем желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

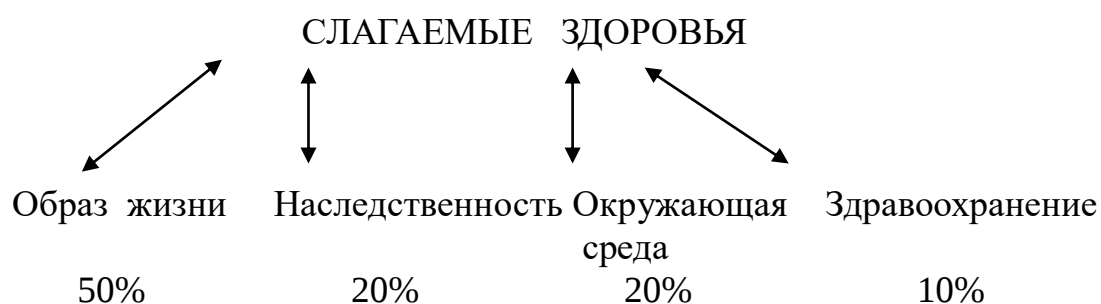
А кто скажет, что значит здоровый образ жизни? (...)

Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел? А кто болел 1 раз? А кто болел 2 раза?

Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка!

Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым! Ученые считают, что человек должен жить 150-200 лет (так древние греки считали, что умереть в 70 лет, значит умереть в колыбели).

Сегодня медики утверждают, что:



Значит, наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Сегодня мы проведём викторину «Быть здоровым- здорово!». И мне нужны честные, смелые, ловкие и умелые ребята, умеющие постоять за себя и друга в беде не оставить.

Дети разбиваются на 3 команды.

Конкурсы и задания.

1. «Анаграммы»

Команды получают листочки, на которых записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка
ЕНГИАГИ – гигиена
ЛКАПРОГУ – прогулка
ЗОБПЛА - польза

2. «Ребусы»

Команды получают листочки с ребусами, обсуждают ответы. (Слова: спорт, туризм, курорт, велосипед, режим, гигиена, питание, закаливание, вода, зарядка, правила, здоровье, лимон, калина, смородина).

3. «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1.Гладко, душисто, моет чисто
Нужно, чтоб у каждого было
Что, ребята? (мыло)

2.Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (расчёска)

3.Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда по рукою,
Что это такое? (полотенце)

4.Есть лужайка в нашей школе
А на ней козлы и кони
Кувыркаемся мы тут
Ровно 45 минут
В школе кони и лужайка,
Что за чудо угадай-ка? (спортзал)

5. Зелёный луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ
На воротах этих
Рыбацкие сети. (стадион)

6.Вроде ёжика на вид
Но не просит пищи
По одежде побежит
Она станет чище. (щётка)

В этих конкурсах мы с вами рассмотрели некоторые составляющие здорового образа жизни.

4. «Пословицы и поговорки о ЗОЖ»

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

Существуют ещё и пословицы и поговорки о ЗОЖ. Вы получаете их на листочках ваша задача дописать в скобках слово, подходящее по смыслу.

ЧИСТОТА-ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)
ЧИСТО ЖИТЬ-ЗДОРОВЫМ (БЫТЬ)
КТО АККУРАТЕН-ТОТ (ПРИЯТЕН)
ЗДОРОВЬЕ-ДОРОЖЕ (ВСЕГО)
НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПЯТНЫМ)
ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ — ПОЖНЕШЬ (ХАРАКТЕР)

Следующий момент – это физическая активность. По мнению ученых, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

Надо запомнить, что чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой группе предстояло пролежать 20 дней неподвижно.

И что получилось: у тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить, им было тяжело дышать, пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность.

Таким образом, упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно.

5. «Изобрази вид спорта»

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом. И сейчас нам понадобится по 4 представителя от каждой команды. В этом конкурсе вы должны будете изобразить жестами тот вид спорта, который написан на листочках, которые вы

вытянете. Задача всех остальных угадать.
(шахматы, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, художественная гимнастика, тяжелая атлетика, лыжный спорт, фигурное катание, плавание, пулевая стрельба, борьба).

Подведение итогов.

Что же можно и нужно, а что нельзя?

НУЖНО:

Соблюдать режим дня.

Делать зарядку.

Заниматься спортом.

Правильно питаться.

Есть побольше витаминов.

Избавиться от вредных привычек.

НЕЛЬЗЯ:

Смотреть часами телевизор и сидеть у компьютера.

Викторина: «В здоровом теле – здоровый дух».

Цель: способствовать воспитанию здорового образа жизни.

Задачи :

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. способствовать укреплению детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;

Учитель:

Здравствуйте!

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать.

Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы.

От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи,

20% - наследственность,

20% - окружающая среда,

50% - образ жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся.

Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины.

Начнём с пословиц. Кто мне скажет пословицы и поговорки о здоровье?

Хорошо! Я начну пословицы, а вы продолжите.

Пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
- Чистота – половина... (здоровья.)
- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
- Где здоровье, там и... (красота.)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)

- Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
- В здоровом теле... – (здоровый дух.)

Загадки:

- Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает.(Метла.)
- И языка нет, а правду скажет. (Зеркало.)
- Зубов много, а ничего не ест. (Расчёска.)
- Висит. висит, болтается,
 Всяк за него хватается. (Полотенце.)
- Лёг в карман и караулю
 Рёву, плаксу и грязнулю,
 Им утру потоки слёз,
 Не забуду и про нос. (Носовой платок.)
- На себя я труд беру:
 Пятки, локти с мылом тру
 И колени оттираю -
 Ничего не забываю. (Мочалка.)
- Дождик тёплый и густой.
 Этот дождик непростой -
 Он без туч, без облаков
 Целый день идти готов. (Душ.)
- Не щётка и не веник,

- Плещет теплая волна

В берега из чугуна.

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? (Ванна.)

- Нежно пенясь, не ленясь,
С нас смывает пыль и грязь. (Мыло.)
- Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щётка.)

Вопросы викторины для команд:

- - Для чего нужна пища? (для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)
- - Сколько раз в день рекомендуется питаться? (четыре раза в день.)
- - Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (четыре-пять часов.)
- - Что должен включать в себя полезный завтрак? (салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)
- - Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (около 100 т.)
- - Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)
- - За какое время до сна следует принимать пищу? (за два часа.)
- - Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (чай, кофе.)

- - Что в течение жизни человек постоянно расходует? (энергию)
- - Назовите основные продукты питания. (мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)
- - Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (нельзя)
- - Есть одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)
- - Что желательно есть на обед? (первые блюда.)
- - Какие продукты могут вызвать аллергию? (молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)
- - Для чего человеку нужны жиры? (для получения и накопления энергии.)
- - Какие вещества необходимы человеку для питания? (жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)
- - Какие продукты содержат белки в большом количестве? (Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)
- - Какие витамины вы знаете? (Витамины А, В, С, D, Е, F, Р, Н.)
- - Назовите главный источник большинства витаминов. (Фрукты, ягоды, овощи.)
- - Для чего необходимы человеку лекарственные растения? (Для поддержания здоровья.)
- - Как нужно сушить лекарственное сырьё? (В тени, в проветриваемом помещении.)
- - Какие растения применяются при кашле? (Мать-и-мачеха, солодка, малина.)
- - Когда собирают почки и кору для лекарственного сырья? (Весной.)
- - Все ли растения являются лекарственными? (Нет.)
- - Где можно хранить лекарственное сырьё? (В тёмном, сухом, прохладном месте или при комнатной температуре.)

- - В какое время суток собирают лекарственные растения? (Утром, когда обсохнет роса.)
- - Когда собирают корневища растений? (Осенью.)
- - Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? (Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)
- - Где можно собирать лекарственные растения? (В лесу, поле, огороде, подальше от города.)
- - Сколько процентов листьев можно обрывать на растении? (не более 25%.)
- - Что можно приготовить из лекарственных растений? (Отвары, настои, соки, мази, порошочки.)