

Программа кружка «Здоровье человека и окружающая среда» для 8 класса

Пояснительная записка

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз. Поэтому проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

Хотя здоровье представляет собой одну из важнейших жизненных ценностей, люди чаще всего вспоминают о нем только тогда, когда начинают болеть. Что же такое здоровье? Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие составляющие части:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, основой чего является нормальная работа всех органов и систем организма.
2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими поступками, чувствами и мыслями.
3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей.

Врачи регулярно проводят осмотры детей в школах. Делается это для того, чтобы оценить состояние их здоровья и предупредить распространение болезней. Такие медицинские осмотры показывают, что здоровье учащихся стало резко ухудшаться. Сегодня совершенно здоровым является только один ученик из десяти.

Ученые утверждают, что здоровье современного человека лишь частично зависит от таких факторов, как унаследованная от родителей склонность к определенным заболеваниям, экология или медицина. Преимущественно же оно определяется образом жизни человека, то есть его повседневным поведением. А это означает, что основную ответственность за свое здоровье человек несет сам. Но для того чтобы его выбор образа жизни был правильным, человек должен быть хорошо знаком с вопросами здорового образа жизни.

Как ни странно, в наш информационный век школьники мало знают о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек. А это не совсем так.

Здоровый образ жизни — это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. Незнание его составляющих — главная причина невнимательного отношения учащихся к своему здоровью. А следствие — низкий уровень здоровья подростков.

Какой образ жизни нужно считать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

- настрой на здоровый образ жизни;
- достаточную двигательную активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;

- правильное питание;
- четкий режим жизни;
- отказ от вредных привычек;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Формирование культуры здорового образа жизни - одна из стратегических целей обучения и воспитания современных школьников и молодёжи. Культура здорового образа жизни человека — это его психологическая (система мотивов, валеологических ценностных ориентации), теоретическая (система валеологических знаний) и практическая (система валеологических умений) готовность заботиться о состоянии своего здоровья. Образ жизни человека является определяющим фактором в состоянии его здоровья. Только из здорового ребёнка может вырасти здоровый взрослый.

Вопрос о мерах по совершенствованию деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся является чрезвычайно важным и не только для системы образования. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, их физического развития, здоровое питание являются приоритетными направлениями государственной политики. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодня необходимо не просто обеспечить здоровьезащитное образование, а сформировать у детей компетентность самоорганизации, т. е. научить их управлять своим здоровьем и полноценно использовать свои личностные ресурсы. Это сложная задача. Тем более, что базовое образование не предполагает обучению глубоким знаниям в этой области. Поэтому сегодня основной акцент делается на систему дополнительного образования. На базе МОУ СШ № 18 создан кружок «Здоровье человека и окружающая среда», задача которого формирование навыков здорового образа жизни у детей и подростков, проведение общешкольных оздоровительных, волонтерских и экологических мероприятий, участие в профилактических мероприятиях, вовлечение учащихся в исследовательскую деятельность, проведение Уроков Экологии, Часов Здоровья.

Содержание программы

Цель реализации программы кружка: формирование культуры здорового образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам здорового образа жизни;
- формирование навыков личной гигиены;

- обучить владению способами деятельности, направленными на повышение физической активности;
- формирование знаний в области здоровья и здорового образа жизни;
- ознакомить обучающихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья.

Воспитательные:

- воспитать у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению;
- профилактика и преодоление вредных привычек у детей;
- развитие у учащихся потребности самосовершенствования своих физических способностей;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- формирование умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к здоровому образу жизни;
- сформировать представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.
- сформировать и развивать у обучающихся здоровьесберегающих компетенций.
- внедрить и углубить санитарную культуру населения, начиная со школьного возраста

Режим работы кружка

Год обучения	Всего часов		
	В день	В неделю	В год
2019 – 2020 уч. год	1	1	37

Содержание разделов

1. Гигиена и здоровье (4 ч.)

Этот раздел поможет школьникам правильно организовать режим дня, повысить работоспособность организма, чтобы с меньшими затратами времени сил более качественно выполнять домашние задания. Полезны будут сведения по личной гигиене в плане уменьшения вероятности заболеваний, а это способствует улучшению внешнего вида, привлекательности для окружающих. Поговорим о стрессе, как с ним бороться и какие игры помогают с ним бороться. Доклады обучающихся об инфекционных заболеваниях.

Анкета «ЗОЖ» приложение 1

2. Вредные привычки и их профилактика (10 ч.)

Необходимая профилактика “вредных привычек”- это, в первую очередь, информация об их губительном воздействии на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека. И чем раньше мы начнем профилактику “вредных привычек” среди молодого поколения, тем быстрее удастся избежать печальных последствий (тяжелых заболеваний, инвалидности и т.д.), сохранить численность нашей нации. В данном разделе поговорим о таких невидимых врагах человека, как табак, алкоголь, наркотики, узнаем об их влиянии на организм и как бороться с вредными привычками. Обучающиеся подготовят презентацию «Здоровая нация – Здоровая Россия!». Ребята побеседуют с начальником мед. службы военного гарнизона. Организуем соревнования «Быстрее, выше, сильнее», проведём акцию «Мы за ЗОЖ», конкурс рисунков «Вредным привычкам – Нет !»

Тест «Что ты знаешь о табакокурении?» приложение 2

Анкета «Отношение к алкоголю» приложение 3

3. Питание и здоровье (2 ч.)

От характера и полноценности питания зависит обмен веществ в организме, функционирование органов и систем, тканей и клеток. При правильном питании обеспечивается постоянство внутренней среды организма человека, что является залогом здоровья, физической активности и долголетия. Обеспечивается полноценное функционирование иммунной системы, повышается сопротивляемость организма, его возможность противостоять болезням. В этом разделе будем говорить о здоровой пище, о значении фруктов и витаминов для организма человека, о культуре приёма пищи и этикете. Проведём конкурс рисунков, обучающиеся подготовят презентации по данной теме.

4. Современные гаджеты. «За» и «Против» (3 ч.)

Технологии не стоят на месте, ребенка XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства родителей. В этом разделе выясним пользу и вред гаджетов для детей, а также когда и сколько можно играть с гаджетами и чего следует опасаться. Поговорим о детской психике, не у она готова воспринимать быструю смену картинок, яркость изображения, звуковые и световые сигналы и о влиянии социальных сетей на подростка.

5. Опасные и безопасные ситуации (6 ч.)

Обговорим с детьми опасные и безопасные ситуации, о правилах поведения на дорогах, дома, в школе, в лесу, при пожаре. Научимся навыкам ориентирования в ситуациях и принятию рациональных решений способствующих предупреждению поступков, которые вредят здоровью. Будут даны основы первой медицинской помощи при отравлениях, обморожениях, переломах.

Тест «Безопасность на дорогах» приложение 3

6. Спорт – наш друг и товарищ. Игры – не только забава, но и здоровье(6 ч.)

Раздел направлен на развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам. Беседа о влиянии спорта на здоровье человека. Обучающиеся подготовят презентацию с обсуждением об известных спортсменах. Проведём конкурс на лучший лозунг, рекламу, стихотворение о ЗОЖ. Познакомимся с подвижными и русскими народными играми. Игра «Лапта». Подготовим и проведём спортивно-игровое мероприятие «День здоровья»

Анкета «Отношение к алкоголю» приложение 4

**Ожидаемые результаты
Планируемые результаты**

Универсальные учебные действия:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в области ЗОЖ необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности

Личностные:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- потребность в активном образе жизни;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные:

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные:

В процессе обучения ребята учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

К концу учебного года дети должны узнать:

- понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена», «валеология»;
- значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- причины основных заболеваний и их профилактику;
- основные правила рационального питания;

- влияние физических нагрузок на организм человека;
- способы сохранения и укрепления иммунной системы человека.
- применять на практике полученные знания и навыки;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на возраст с 14 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Учебный план

№	Тема занятий	Всего часов
1	Гигиена и здоровье	4
2	Вредные привычки и их профилактика	11
3	Питание и здоровье	3
4	Современные гаджеты. «За» и «Против»	4
5	Опасные и безопасные ситуации	7
6	Спорт – наш друг и товарищ. Игры – не только забава, но и здоровье	8

**Рабочая программа
Календарно – тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата план	Дата факт
п. п.				

1. Гигиена и здоровье 4ч

1	Здоровый образ жизни – что это? – вводное занятие. Анкетирование «ЗОЖ»			
2	Здоровье человека. Что это такое? Каким оно бывает, от чего оно зависит.			
3	Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей.			
4	Режим дня, необходимость его соблюдения. Активный и пассивный отдых. Игры на свежем воздухе.			

2. Вредные привычки и их профилактика 11 часов

5	Невидимые враги человека .Курение. Просмотр фильма «Секреты манипуляции. Табак». Обсуждение. Тест «Что ты знаешь о табакокурении?»			
6	Невидимые враги человека .Алкоголь. « Секреты манипуляции. Алкоголь». Обсуждение. Анкета «Отношение к алкоголю»			
7	Наркотики — что это? Выпуск школьной стенгазеты «Мы за ЗОЖ».			
8	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее».			
9	Влиянии вредных привычек на организм. Беседа .			
10	Как бороться с вредными привычками? Акция «Мы за ЗОЖ!»			
11	Игра «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек».			

12	Невидимые враги человека. Нецензурные слова.			
13-14	Презентация «Здоровая нация – Здоровая Россия!» Обсуждение.			
15	Я выбираю здоровье. Конкурс рисунков «Вредным привычкам – Нет !»			
3. Питание и здоровье 3 ч				
16-17	Что такое пища и как её приготовить? Болезни, передаваемые через пищу. Гигиена питания.			
18	Здоровая пища для всей семьи. Конкурс рисунков.			
4. Современные гаджеты. «За» и «Против» 4 ч				
19	Психика и безопасность в работе с современными гаджетами. Обсуждение.			
20	Телевизор, компьютер, телефон – «За» и «Против». Обсуждение.			
21-22	Влияние социальных сетей на подростка. Обсуждение.			
5. Опасные и безопасные ситуации 7ч				
23	Азбука безопасного поведения на дороге. Беседа с представителем ППС.			
24	«Осторожно огонь». Поведение в экстремальных ситуациях. Обсуждение.			
25	Основы безопасности на дорогах, дома, в школе, в общественных местах. Бытовой и уличный травматизм. Тест «Безопасность на дорогах»			
26	Основы первой медицинской помощи при отравлениях, обморожениях. Практикум.			
27-28	Безопасное поведение в лесу. «Природа не прощает ошибок». Первая медицинская помощь при переломах. Практикум.			
29	Подвижные игры на природе.			

Спорт – наш друг и товарищ. Игры – не только забава, но и здоровье 8ч			
30	«Сильные ребята – здоровые ребята» Эстафета.		
31	Конкурс на лучший лозунг, рекламу, стихотворение о ЗОЖ.		
32-33	Влияние спорта на здоровье человека. Презентация с обсуждением об известных спортсменах.		
34	Знакомство с подвижными и русскими народными играми. Игра «Лапта».		
35	Конкурс рисунков «Здоровье – лучшее богатство»		
36-37	Подготовка и проведение спортивно- игрового мероприятия «День здоровья» .		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основные формы и методы реализации программы: рассказ, беседа, дискуссия, обсуждение, игровые методы, демонстрации видеofilьмов, прогулки на природе, проведение спортивных мероприятий, встречи с людьми спецслужб (медиками, сотрудниками милиции), выставки рисунков и т.д.

54% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований, акций и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, видеofilьмы о здоровом образе жизни и т.п.

Оценочные материалы:

Для определения ожидаемого результата в кружке существует система оценки обучения детей по программе в форме: открытых занятий, мероприятий, презентаций, докладов, конкурсов. Такой контроль позволяет детям увидеть результаты своего труда, создает хороший психологический климат в коллективе.

Промежуточная и итоговая аттестация:

- Текущий контроль направлен на выявление уровня усвоения знаний, умений, полученных в течение занятия. Контроль может проходить в виде наблюдения в течение всего занятия, в форме беседы (проверки знаний), анкетирования, тестирования, подготовка и презентация по темам изученного материала. Работы могут быть как индивидуальными, так и коллективными. Учащиеся получают возможность обобщить пройденный материал в творческой форме.

- Тематический контроль направлен на выявление уровня усвоения материала в конце темы по программе. Контроль проходит в форме обобщающих бесед, дискуссий. Формой контроля служат так же итоговые игровые занятия, направленные на обобщение полученных знаний, проверку уровня сформированности умений и навыков.

- Главным итогом результативности кружка являются активное участие в акциях, конкурсах, соревнованиях, презентациях. В конце учебного года планируется «День здоровья», где дети награждаются грамотами.

Литература:

для педагога:

1. Абрамов С.А., Бруднов А.К. Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 2009. – 288 с.
2. Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно.- М.: Просвещение. 2009.- 96 с.
3. Ермакова В.И. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учеб. Пособие для образоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2008. – 79 с.
4. Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя. – Просвещение, 2008. – 176 с.
5. Коростылев Н.Б. От А до Я.- 2-е изд.- М.: Медицина, 2001. – 288 с.
6. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 463 с.
7. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. – М.: Просвещение, 2001. – 223 с.
8. Прокофьева С.Л. Румяные щеки. – Изд. 3-е. – М.: Физкультура и спорт. 2007. – 192 с.
9. Семенова И. П. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 2009. – 176 с.
10. Скурихин И.М., Шатерников В.А.. Как правильно питаться. – М.: ВО «Агропромиздат», 2007. – 256 с.

для обучающихся:

1. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.
2. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М.: Знание, 1987.
3. Энциклопедии для школьников.

Интернет-ресурсы:

1. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>

Приложение 1

АНКЕТА «ЗОЖ»

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег. - Быть здоровым -Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь - Иметь работу - Быть красивым и привлекательным. - Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом. - Знания о том, как заботиться о своём здоровье. - Хорошие природные условия. - Возможность лечиться у хорошего врача. - Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать. - Отказ от вредных привычек. - Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты Ежедневно Несколько раз в неделю Очень редко, никогда

Утренняя зарядка

Завтрак

Обед

Ужин

Прогулка на свежем воздухе

Занятия спортом

Душ, ванна

Сон не менее 8 часов

4. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно. - Забочусь недостаточно. - Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно. - Интересно, но не всегда. - Не очень интересно. - Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации Часто Иногда Никогда

В школе

От родителей

От друзей

Из книг и журналов

Из передач радио и телевидения

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью. - Беседы о том, как заботиться о здоровье. - Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования. - Викторины, конкурсы. - Праздники, вечера на тему здоровья. - Дни здоровья. - Спортивные секции.

Приложение 2

Тест «Что ты знаешь о табакокурении»

Инструкция: проверь свои знания.

1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

1. В XVI веке испанцами из Америки. 2. В XVII веке китайцами. 3. В XVIII веке англичанами из Индии.
- 2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**
1. Сигареты с фильтром. 2. Сигареты с низким содержанием никотина. 3. Нет.
- 3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?**
1. 20-30. 2. 200-300. 3. Свыше 3000.
- 4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?**
1. Не более 20% 2. 40%. 3. 100%.
- 5. Как курение влияет на работу сердца?**
1. Замедляет его работу. 2. Заставляет учащённо биться. 3. Не влияет на его работу.
- 6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?**
1. Аллергия. 2. Рак лёгкого. 3. Гастрит.
- 7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?**
1. Они повышаются. 2. Они понижаются. 3. Не изменяются.
- 8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?**
1. До 3 миллионов. 2. До 10 000. 3. До 1000.
- 9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**
1. Стаж не имеет значения. 2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить. 3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить.
- 10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?**
1. Курить никогда не было модно. 2. Курить модно. 3. Мода на курение прошла.
- 11. Что такое пассивное курение?**
1. Нахождение в помещении, где курят. 2. Когда куришь за компанию. 3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.
- 12. Что вреднее?**
1. Дым от сигареты. 2. Дым от газовой горелки. 3. Выхлопные газы.
- 13. Какие профессии менее доступны для курящих?**
1. Спортсмен-профессионал. 2. Токарь. 3. Врач.
- 14. При каком царе табак появился в России?**
1. При Иване Грозном. 2. При Петре I. 3. При Екатерине II.
- 15. Какой русский царь ввёл запрет на курение?**
1. Алексей Михайлович. 2. Петр I 3. Екатерина II.
- 16. Каково основное действие угарного газа?**
1. Образует карбоксигемоглобин. 2. Вызывает кашель. 3. Влияет на работу печени.
- 17. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужа которых курят?**
1. На 4 года. 2. На 10 лет. 3. На 15 лет.

18. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

1. 10%. 2. 30%. 3. Около 50%.

19. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10-20%. 2. 40-60%. 3. Более 80%.

20. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1-2 года. 2. На 5-6 лет. 3. На 8 лет и более.

21. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек. 2. Менее 200 человек. 3. Около 250 человек.

22. Каков процент желающих бросить курить?

1. 25%. 2. 65%. 3. 85%. 4. 100%.

23. У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет. 2. У тех, кто начал курить после 20 лет. 3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Приложение 3

АНКЕТА

1 часть. Продолжите, пожалуйста, предложения:

1. По моему мнению, вредные привычки это: _____

2. Самыми пагубными вредными привычками я считаю: _____

3. Последствиями вредных привычек я считаю:

2 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

4. Ваше отношение к вредным привычкам?

А – положительное Б – нейтральное В - негативное

5. Какой способ борьбы с вредными привычками Вы выберете?

А – ничего не будете делать Б– оставите на сегодняшнем уровне В - Ужесточите наказание

6. Если среди Ваших друзей окажется человек, который употребляет наркотики то вы?
А – продолжите с ним общаться Б – измените к нему отношение В – перестанете с ним общаться

7. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать наркотики то вы?
А – Поддержите Б – Оставьте выбор за ним (ней) В – Попытайтесь отговорить

8. Если Ваш (а) друг (подруга) решит попробовать алкоголь или табачные изделия то вы?
А – Поддержите Б – Оставьте выбор за ним (ней) В – Попытайтесь отговорить

3 часть. Ответьте на предложенные Вам вопросы, выбрав один из вариантов ответа.

9. Что, по вашему мнению, является источником появления вредных привычек?
А – Семья Б – Улица В – Средства массовой информации Г – Ближайшее окружение человека
Свой ответ - _____

10. Оцените Вашу степень информированности о видах и способах употребления алкоголя, табачных изделий и наркотических средств от 1 до 10: 0 1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если балльная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты Ежедневно

2 балла Несколько раз в неделю

1 балл Очень редко, никогда

0 баллов

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа Сумма баллов, полученных на 3 вопрос

14-16 13-9 8 и меньше

Да, конечно. 4 3 2

Забочусь недостаточно 4 4 3

Мало забочусь 2 4 3

Если балльная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если балльная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

Приложение 2.

Правильные ответы: 1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 5.2, 6.2, 7.2, 8.1, 9.2, 10.3, 11.1, 12.1, 13.1, 14.1, 15.1, 16.1, 17.1, 18.3, 19.3, 20.3, 21.3, 22.3, 23.1