

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
Средняя общеобразовательная школа № 8 городского округа Октябрьск
Самарской области

Образовательная программа
по внеурочной деятельности
для учащихся 1-4 классов

«Если хочешь быть здоров»

Подготовила
учитель начальных классов
первой категории
ГБОУ СОШ № 8
г.о. Октябрьск
Сутягина Зоя Сергеевна

г. Октябрьск
2016г

Пояснительная записка

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет – 22%, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- Стрессовая педагогическая тактика;
- Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- Провалы в существующей системе физического воспитания;

- Интенсификация учебного процесса;
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

В распоряжении образовательной системы имеются мощные возможности для позитивного воздействия на здоровье школьников путем повышения уровня грамотности, воспитания культуры здоровья, приобщения к ведению здорового образа жизни. Не использовать их – значит не решать главную задачу образования – подготовку ребёнка к самостоятельной жизни.

Сейчас представилась возможность подойти к проблеме воспитания ЗОЖ более комплексно. Повысить двигательную активность детей и тем самым преодолевать усталость, нагрузки, напряжение от урочной деятельности. Вести просветительскую работу о культуре здоровья. Научить наблюдать за своим здоровьем, ответственно относиться к нему, умению оценивать свое поведение. В целом, вся программа направлена на принятие правильных решений детьми в отношении своего поведения.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** образовательной программы «Если хочешь быть здоров».

Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ “Об основных гарантиях прав ребенка”; закона РФ “Основы

законодательства РФ об охране здоровья граждан”; закона РФ “Об образовании”; письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16 “Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования”; письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 “Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ// Вестник образования – 2003, июль №7; “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02” // Официальные документы в образовании – 2003, №3; приказа Минобразования, Минздравоохранения РФ от 31.05.2002 № 176/2017 “О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ” // Официальные документы в образовании 20/2002; письма Минобразования “О работе экспериментальных общеобразовательных учреждений по направлению “Здоровьесберегающие технологии””// Официальные документы в образовании - 2002, №26; письма Минобразования РФ от 21.02.2001 №1 “О классах охраны зрения в общеобразовательных и специальных (коррекционных) ОУ”; приказа Минобразования РФ от 28.02.2000 г. № 619 “О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде” // Вестник образования – 2000, апрель №8; письма Минобразования России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 “О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков”; санитарных правил “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях” // Вестник образования – 2000, №1; решения коллегии Минобразования РФ от 08.04.1997 г. № 4/2 “Об организации работы с детьми со школьной дезадаптацией”; закона от 29.11.2000 г. №821 “Об образовании в Кемеровской области”; региональной программы “Здоровье и образование”; приказа Минобразования России и Минздрава России от 30.06.98 № 186/272 “О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях”).

Цель, задачи и принципы реализации содержания программы:

Цель:

- Формирование основ культуры здоровья у младших школьников **Задачи:**

Образовательные:

- Формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены и валеологии;
- Обучить детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Оздоровительные:

- Укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной, гигиенической культуры;
- Организовывать спортивно-оздоровительные, лечебно-профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Развивающие:

- Развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей;
- Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами;
- Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные:

- Формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения;
- Воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования.

Программа «Если хочешь быть здоров» рассчитана на обучающихся 1-4 классов (6-12 лет).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

В программу могут вноситься необходимые коррективы с учетом местных условий, особенностей здоровья детей, их развития; может меняться последовательность изучения тем, количество времени на изучение отдельных вопросов, число выполненных практических работ.

Основной формой организации занятий является работа в малых группах от 7 до 10 человек. Это позволяет более эффективно использовать учебное время, выполняя несколько работ параллельно.

Знания и практические умения, приобретенные обучающимися в ходе выполнения наблюдений, исследований, могут впоследствии использоваться в разных сферах деятельности, способствовать развитию интереса к научной работе.

Направленность программы: социально-педагогическая.

Вид образовательной деятельности: здоровьесберегающие технологии.

По окончании курса обучающиеся должны:

Знать:

- Факторы, влияющие на здоровье;
- Факторы, негативно воздействующие на здоровье;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Уметь:

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Средства диагностики:

- Наблюдение;
- Социологический опрос;
- Тесты;
- Анкетирование (анализ анкет);
- Мониторинг здоровья;
- Отзывы родителей;
- Собеседование с фокус-группами.

Содержание программы

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы</i>	<i>Кол-во часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
1	Зачем человеку здоровье	4	6	10
2	Режим дня	3	2	5
3	Личная гигиена	4	5	9
4	Правильное дыхание		2	2
5	Секреты закаливания	3	2	5
6	Профилактика травматизма	4	10	14

7	Система оздоровления младших школьников	2	12	14
8	Правильное рациональное питание	5	8	13
9	Простудные инфекционные заболевания	6	4	10
10	Организм человека	8	5	13
11	Основы безопасной жизнедеятельности	4	5	9
12	Культура потребления медицинских услуг	2	1	3
13	Предупреждение употребления психоактивных веществ	6	9	15
14	Я и другие	4	9	13
	Итого	55	80	135

1-й год обучения

«Букварь здоровья или жизненные навыки»

Учебно-тематический план

(1-й год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы</i>	<i>Кол-во часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
1	Введение в программу. Зачем человеку здоровье	1		1
2	Режим дня	1	1	2
3	Личная гигиена	3	3	6
4	Правильное дыхание		2	2
5	Секреты закаливания	2		2
6	Профилактика травматизма	2	6	8
7	Система оздоровления младших школьников		6	6
8	Правильное рациональное питание	1	3	4

9	Праздник здоровья		2	2
	Итого			33

Содержание программы

(1-й год обучения)

1. Введение в программу. Зачем человеку здоровье.

Знакомство с обучающимися, программой, правилами техники безопасности.

Здоровье школьников и окружающая среда. Влияние различных факторов на здоровье человека.

2. Режим дня

Знакомство с режимом дня школьников, его характеристика. Режим дня и здоровье.

Проект «Мой режим дня».

3. Личная гигиена

Правила личной гигиены, их содержание, значение для охраны здоровья.

Алгоритм мытья. Уход за волосами. Уход за кожей. Гигиена полости рта.

Правила ухода за одеждой и обувью.

Гигиена помещения.

Составление памятки «А ты не забыл умыться?»

Инсценирование сказки К.Чуковского «Федорино горе».

Защита мини-проекта «Осторожно: генеральная уборка!»

4. Правильное дыхание

Правила дыхания. Секреты здоровья в скороговорках.

Творческий отчет «Книжка-малышка в скороговорках»

5. Секреты закаливания

Закаливание организма как средство укрепления здоровья.

Некоторые правила закаливания.

6. Профилактика травматизма

Причины травматизма младших школьников в школе. Возможны ли травмы дома?

Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Первая помощь при ушибах. Первая помощь при укусах насекомых. Первая помощь при попадании различных предметов в ухо, горло, нос и т.д.

Игра «Доктор Айболит»

7. Система оздоровления младших школьников

Психофизическая тренировка. Физические упражнения в жизни младшего школьника.

Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки.

Нужны ли физкультминутки на уроках.

Летние игры на природе. Зимние игры на природе.

Копилка игр

8. Правильное рациональное питание.

Правила питания. Роль витаминов в питании младшего школьника. Разнообразие пищевых продуктов. Правильное питание – это рациональное питание?

Составление памятки «Правила питания».

Составление меню «Меню младшего школьника».

9. Праздник здоровья

Спортивные соревнования, эстафеты.

Обучающиеся должны:

Знать:

- Свой режим дня;
- Простейшие правила личной гигиены, их значение для сохранения здоровья;
- Значение зубов, глаз и ушей в жизни человека, необходимость и некоторые способы их сохранения;
- Значение закаливания организма, некоторые правила закаливания;
- Знать причины травматизма младших школьников в школе и дома.

Уметь:

- Соблюдать режим дня;
- Соблюдать правила поведения в школе;
- Соблюдать правила личной гигиены, охраны зрения, слуха;
- Чистить зубы, выполнять простейший массаж дёсен;
- Выполнять некоторые простейшие закаливающие процедуры;
- Оформлять полученные знания, наблюдения в виде творческого отчета.

2-й год обучения

« Здоровье и социальные навыки »

Учебно-тематический план

(2-й год обучения)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Введение. Изучение состояния здоровья учащихся класса.	1	1	2
2	Режим дня	2	1	3
3	Личная гигиена	1	2	3
4	Осанка	1	2	3
5	Простудные и инфекционные заболевания, связанные с простудой.	2	2	4
6	Секреты закаливания	1		1
7	Профилактика травматизма	2	4	6
8	Система оздоровления младших школьников	1	4	5
9	Правильное рациональное питание	2	2	4
10	Я и другие	1	2	3
	Итого			34

Содержание программы

(2-й год обучения)

1. Введение. Изучение состояния здоровья учащихся класса.

Выявление соотношений между здоровыми учащимися и имеющими отклонения в здоровье по годам обучения.

Практическая работа.

Обработка результатов наблюдений, исследований.

2. Режим дня

Режим дня и его составляющие. Сходство и различие режима дня в 1 и 2 классах.

Учебный труд как основной труд ребенка. Его место в режиме дня.

Памятка «Как выполнять домашнее задание»

3. Личная гигиена

Гигиена учебного и физического труда и здоровье ребенка. Виды и значение отдыха.

Сон как важнейший вид отдыха. Гигиена сна. Отдых и самоощущение.

Мини-сочинение «Здоровый сон – здоровый человек»

4. Осанка

Причины нарушения осанки. Упражнения для исправления осанки.

5. Простудные и инфекционные заболевания, связанные с простудой.

Первоначальное понятие «заразные болезни». Предупреждение простудных заболеваний и самоощущение ребенка. Меры охраны от простудных заболеваний.

Плакат «Осторожно – простуда!»

6. Секреты закаливания

Солнце, воздух и вода – факторы закаливания. Встреча с педиатром.

7. Профилактика травматизма

Травмы бытовые, травмы на улице, виды травм (ушибы, ожоги, ранения и т.п.).

Причины травм. Травмы и здоровье. Предупреждение травм.

Исследовательская работа «Поведение ученика во время урока и на перемене».

8. Система оздоровления младших школьников

Физические упражнения в жизни младшего школьника. Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней зарядки.

Физминутки для глаз.

Копилка игр

9. Правильное рациональное питание.

Питание в режиме дня. Режим питания и его значение. Состав пищи, её разнообразие как важное условие сохранения здоровья. Гигиена питания и здоровья. Питание и самоощущение.

Практикум «Витамины нашего сада и огорода»

10. Я и другие

Дружба. Взаимовлияние людей, способы решения конфликтных ситуаций. Твои новые друзья. Кого называют друзьями. Коллективные игры и труд. Как нужно относиться к друзьям.

Памятка «Правила дружбы»

Обучающиеся должны:

Знать:

- Условия, влияющие на сохранение здоровья или способствующие возникновению болезней;
- Свой режим дня, значение режима дня для здоровья;
- Виды учебного и физического труда, их значение и правила гигиены;
- Виды отдыха и их значение;
- Причины простудных заболеваний, первоначальное понятие «заразная болезнь», меры предупреждения этих болезней;
- Сущность режима питания, его значение для сохранения здоровья; правила гигиены питания;
- Виды и причины травм; некоторые правила предупреждения травм, простейшие приемы оказания первой помощи при травмах;
- Общепринятые правила коммуникации.

Уметь:

- Соблюдать режим дня;
- Соблюдать общепринятые правила в школе, в семье, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
- Оказать простейшую доврачебную помощь себе и другим при небольших травмах;
- Использовать комплексы физических упражнений в повседневной жизни;
- оформлять результаты наблюдений в виде простейших схем, рисунков, описаний.

3-й год обучения

« Хочу быть успешным »

Учебно-тематический план

(3-й год обучения)

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы</i>	<i>Кол-во часов</i>		
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>
1	Введение. Изучение состояния здоровья учащихся школы.	1	3	4
2	Здоровье - всему голова	2	4	6
3	Организм человека и охрана его здоровья	4	2	6
4	Основы безопасной жизнедеятельности	1	2	3
5	Детские заболевания	1	1	2
6	Правильное рациональное питание	2	3	5
7	Система оздоровления младших школьников	1	2	3
8	Я и другие	2	3	5
	Итого			34

Содержание программы

(3-й год обучения)

1. Введение. Изучение состояния здоровья учащихся школы.

Статистические данные об уровне здоровья учащихся школы.

Обработка результатов наблюдений, исследований.

2. Здоровье – всему голова

Здоровье в твоих руках. Факторы здоровья. Репродуктивное здоровье. Здоровый образ жизни – основа устойчивости организма к негативным влияниям среды.

Вредные привычки.

Устный журнал «Здоровье в твоих руках». Конкурс рисунков, плакатов на тему «Курению бой!» Дневник здоровья каждого ученика.

3. Организм человека и охрана его здоровья

Строение тела человека (общий обзор). Скелет и осанка. Мышцы их значение и укрепление. Значение физического труда и физкультуры для укрепления мышц.

Органы кровообращения. Органы дыхания. Органы пищеварения.

Практическая работа: подсчет пульса в спокойном состоянии, после нагрузки.

4. Основы безопасной жизнедеятельности

Поведение во время пожара, наводнения. Первая помощь при несчастных случаях.

Практическая работа: «Спасись сам и помоги другому» (учебная эвакуация).

5. Детские заболевания

Детские болезни, их причины и признаки заболеваний. Правила поведения во время болезни.

6. Правильное рациональное питание

Здоровье и проблемы рационального и безопасного питания. Влияние пищевых добавок на здоровье человека.

Ролевая игра «Я эксперт» (экспертиза упаковки, этикетки, маркировка, штрих код, как его расшифровать, штамп на консервной банке).

Проект «Как питается моя семья»

7. Система оздоровления младших школьников

Физические упражнения для развития силы, ловкости, быстроты.

Игры разных народов.

8. Я и другие

Внешнее проявление чувств. Могут ли обидеть жесты, мимика. Как управлять своими эмоциями, как научиться «читать» выражение лица, мимику и жесты.

Путешествие в прошлое (исторические сведения) «Когда и почему появились правила».

Обучающиеся должны:

Знать:

- названия важнейших органов организма человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья; здоровье - непреходящая ценность человека;
- о влиянии продуктов питания (их содержимого) на здоровье человека.

Уметь:

- соблюдать правила укрепления и охраны здоровья;
- выявлять факторы, влияющие на состояние здоровья;
- Формулировать выводы.

4-й год обучения

« Хочу быть успешным »

Учебно-тематический план

(4-й год обучения)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Введение. Изучение состояния здоровья страны.	1	2	3
2	Мое тело	3	1	4
3	Я и другие	1	4	5
4	Профилактика инфекционных заболеваний	3	1	4
5	Основы личной безопасности	3	3	6
6	Культура потребления медицинских услуг	2	1	3
7	Предупреждение употребления психоактивных веществ	4	5	9
	Итого			34

Содержание программы

(4-й год обучения)

1. Введение. Изучение состояния здоровья населения.

Статистические данные об уровне здоровья населения (села, города, района, области, страны).

Обработка результатов наблюдений, исследований.

2. Мое тело

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Работа с Дневником здоровья.

3. Я и другие

Правила межличностного общения. Отказ от нежелательного общения. Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Ролевая игра: «Услышь меня!»

Тренинг: «Умей сказать «НЕТ»

4. Профилактика инфекционных заболеваний

Микромир: микробы, простейшие, грибки. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» и «активной» защиты от болезней.

Встреча с врачом инфекционистом.

5. Основы личной безопасности

Безопасное поведение на дорогах. Бытовой уличный травматизм. Поведение в экстремальных ситуациях. Вызов экстренной помощи, службы спасения.

Праздник «Красный, желтый, зеленый»

Устный журнал «Я – на улице»

6. Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг. Поликлиника и вызов врача на дом. Обращение с лекарственными препаратами.

Экскурсия в аптеку или медицинское учреждение.

7. Предупреждение употребления психоактивных веществ

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Анкетирование «Ваше здоровье в ваших руках»

Конференция «здоровое поколение - богатство страны»

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

Обучающиеся должны:

Знать:

- Органы и части тела, их функциональное предназначение, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни;
- Свои права и признавать взаимные обязательства в семье;
- Инфекционные заболевания и способы защиты от них;
- Правила поведения на дорогах;

- Медицинские услуги и лекарственные препараты (общие представления для данной возрастной группы);
- Иметь общее представление о психоактивных веществах, их вреде для здоровья человека.

Уметь:

- Уметь распознавать эмоции у себя и у других, словесно объяснить их, отчётливо выразить с помощью жестов, мимики позы. Описать свои ощущения, выразить готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха, горя или несчастья;
- Рассказать о своих телесных ощущениях;
- Самостоятельно искать выходы из конфликтной ситуации, корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми, определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели; соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах, различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти;
- Выбрать безопасный путь от дома до школы;
- Вызвать неотложную помощь в экстренных случаях, осторожно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома;
- Оформлять выводы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Образовательная четырехгодичная программа «Если хочешь быть здоров» составлена с учетом требований времени и корректировалась в процессе работы в соответствии с интересами обучающихся младшего и среднего школьного возраста.

Методика работы по программе строится в направлении личностно ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

На занятиях учитель опирается на следующие методы:

- Общие методы воспитания: рассказ, этическая беседа;
- Методы организации деятельности и формирование опыта поведения: коллективная творческая деятельность, поручение;
- Методы стимулирования: одобрение, поощрение, предоставление прав.

В ходе выполнения программно-целевых проектов главное внимание уделяется выработке у обучающихся навыков сознательного, ответственного поведения в школе, дома и со сверстниками, через обучение их здоровьесберегающим знаниям. Наиболее эффективным является подход, который включает в себя следующие практические шаги:

- Определения состояния здоровья учащихся и населения;
- Определение факторов, влияющих на состояние здоровья человека;
- Проведение мероприятий по укреплению здоровья.

Оригинальность мышления, творчество и одаренность обучающиеся наиболее ярко проявляют в разнообразной исследовательской деятельности.

Немаловажную роль в данной программе играет совместная деятельность обучаемых и педагога в проектировании исследовательской работы, составлении графиков, диаграмм, карточек, фотоматериалов.

Метод проектов способствует преодолению изолированности школ от общественной жизни, решения актуальной общественной проблемы. Это повышает интерес к процессу обучения, воспитывает индивидуальную ответственность. После завершения исследовательского проекта обучающиеся заинтересованы продолжить изучение данной темы.

Большая и очень важная часть работы – пропаганда здорового образа жизни.

Стимулируют интерес к обучению нетрадиционные занятия в виде игр, викторин, кроссвордов. Конкурсов, встреч с работниками здравоохранения, где обучающиеся знакомятся со сложной проблемой состояния здоровья человека, выявляют причинно-следственные связи на примерах конкретных упаковок, составляют анкеты об информированности населения о пищевых добавках.

Развивает творческую активность личности обучающихся работа с дополнительной литературой во внеурочное время.

В программе особое внимание уделяется экскурсиям, которые направлены на формирование новых знаний главным образом путем непосредственных наблюдений за социальными объектами.

Свои личностные качества обучающиеся проявляют в различных воспитательных, культурно-массовых мероприятиях, конференциях.

Типы проведения занятий разнообразны:

- Сообщение новых знаний и формирование новых практических умений (проводятся в начале изучения темы для создания опорных знаний);
- Совершенствование знаний и практических умений (эксперимент, расчеты, работа со справочной литературой);
- Систематизация знаний (проводится в конце изучения большой темы - круглый стол, конференция, ролевая игра);
- Контроль знаний (проводится в конце изучения нескольких логически взаимосвязанных тем, разделов программы).

Список литературы

1. Артюхов И.С. Настольная книга классного руководителя. – Москва, Эксмо, 2008.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
3. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
4. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
5. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
6. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 1996.
7. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
8. Дик Н.Ф. Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
9. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
10. Касаткин В.Н. Школа здоровья // Школа здоровья. - 1994. -Т.1.- № 1.
11. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – Москва, Сфера, 2002.
12. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.

13. Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы. М., Просвещение, 2002
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
15. Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 1997.
16. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997

Физминутки

Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало.

Пальчиковая гимнастика

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является **"ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА"**. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальности окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Моя семья

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик – папочка ,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик – я ,
Вот и вся.
моя семья!

Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого , на последнюю показать ладошки –

Поиграем в пальчики

Большаку дрова рубить,
А тебе дрова носить,
А тебе печь топить,
А тебе тесто месить,
А малышке песни петь.
Песни петь да плясать,
Родных братьев потешать.

Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки – шевелить пальцами обеих рук

Вышли пальчики гулять

Раз, два, три, четыре, пять вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять в домик спрятались опять.

Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Мышка

Мышка в норку пробралась,

На замочек заперлась.

В дырочку глядит-

Кошка не бежит?

На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под нее.

Черепаша

Черепашка, черепашка

В панцире живет.

Высунет головку,

Обратно уберет.

На первые две строчки - положить кулачки на стол, можно тихонько постукивать ими; на третью - высунуть указательные пальцы; на четвертую- убрать обратно.

Пальчик-мальчик

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем песни пел.

На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочередно соединять их с остальными пальцами.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

на уроках с детьми

«Отдых наш-физкультминутка,

Занимай свои места.

Раз присели, два-привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой- встанькой словно стали

А потом пустились вскачь,

Словно мой упругий мяч.

Если устали глаза

Плотно сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.

Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.

Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.

Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.

Если устала спина

Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз

Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.

Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

Если устали ноги

Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами

Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге.

Релаксационные упражнения

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара

Штанга Ралли

По команде “едем на гоночной машине” вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — “крепко держимся за руль”, туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой.

Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно висают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

Маятник

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

Неваляшка.

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются

Упражнения для мускулов души, направленные на развитие любви к себе, повышению самооценки и самоуважения

Упражнение «Головы дракона».

Каждый ребенок — голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторять предыдущую «голову»

Упражнение «Фокус».

Фокусник посадил в чемодан кролика, закрыл его, но сразу же открыл. Там вместо кролика сидел петух! Вот это да! Мальчик очень удивился тому, что произошло.

Игра «Цветок».

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Этюд «После дождя».

Жаркое лето, только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

Упражнение «Пятерка».

Ваня неважно учился, в основном на тройки. Однажды он пришел домой какой-то загадочный. Папа забеспокоился: уж не случилось ли чего? «Дай-ка твой дневник», — строго сказал он. И вдруг глаза его округлились: в дневнике у Вани было две пятерки! После выполнения задания дети по просьбе ведущего вспоминают случаи, когда они больше всего удивлялись.

Дыхательные упражнения

Как говорят наши дети? Нечетко, захлебываясь своим дыханием, разрывая фразы, а то и слова шумными вздохами. Если ребенок умеет правильно использовать возможности своего дыхания, если он способен соотнести размеры объема легких с силой голоса и длиной произносимой фразы, то его речь будет схожа с мелодией, в которой не будет неоправданных провалов, пауз. Какие упражнения способствуют разработке дыхания? Эти упражнения не занимают много времени. Их можно включать в утреннюю гимнастику, а так же использовать на уроках чтения, русского языка, естествознания, когда материал урока в основном устного содержания.

Например:

1. «Зал вздохов»

С силой выдохнуть воздух коротко, долго, с силой, слабо.

Дышать коротко, отрывисто вдох долгий выдох.

2. «Ветер и ветерок».

Перышко или легкая бумага привязана на карандаш. Короткий вздох (носом) — длинный, выдох (ртом).

Сначала легкий ветерок, затем сильный ветер.

3. «Щеки – воздушные шары».

Надуваем щеки как шарик, вдыхаем воздух носом, а выдыхаем с закрытым ртом, раздувая щеки.

4. «Насосик».

Дети ставят руки на пояс. Делают легкий вдох и выдох. Затем слегка приседают – вдох, выпрямляются – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох – длительнее.

Звуковая дыхательная гимнастика.

А – а – а! Ту – ту – ту! Пых – пых – пых!

Сила голоса и протяженность

А – а – а – а – а – а и т.д.

Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний поражения дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле.

1-2-отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3-4-голову наклонить вперед ,

плечи не поднимать.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле .

1-2-отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3-4-голову наклонить вперед ,

плечи не поднимать.

Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



И. п. -сидя, руки на поясе .

1-поворот головы направо,

2-И. п.

3-поворот головы налево,

4-И. п.

Повторить 6-8 раз .Темп медленный.



И.п. -стоя или сидя, руки на поясе.

1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево,

2-И.п. ,

3-4 то же правой рукой .

Повторить 4-6 раз. Темп медленный .

Сценарии мероприятий

Сценарий спортивного праздника « Папа, мама, я – спортивная семья»

Цели

1. Развивать у ребят интерес к спорту, понимание значения спорта в жизни человека.
2. Воспитывать у родителей и детей интерес к совместной деятельности.

Предварительная подготовка

- I. Класс делится на команды, в которых участвуют дети и родители.
- II. Каждая команда готовит эмблему, девиз и песню.
- III. Каждая команда выбирает те конкурсы, в которых она хочет участвовать.
- IV. Подготовка призов для награждения после каждого конкурса.

Ход спартакиады

Спартакиада начинается со звука фанфар (музыкальная запись). Команды строятся для участия в спартакиаде.

I. Представление команд.

Команда показывает свою визитку, девиз, несколько спортивных упражнений.

Команда «Земля»

Наша дружная команда
Спортом любит заниматься.
Занимаемся всегда
Мы зарядкой по утрам.
А сюда пришли сегодня,
Чтоб, конечно, победить!
Мы – команда, мы – герои!
В этом можем убедить!
Наш девиз простой веселый:
«Побеждают всегда герои!»

Команда «Космос»

Пусть праздник звезды зажигает,
Пусть в школе нашей все узнают,
Какая звездная команда,
У нас сегодня выступает!
Мы любим спорт
И с физкультурой дружим.
Наш звездный экипаж
Вам в спартакиаде нужен!
Прийти к победе совсем непросто!
Наш девиз: «Через тернии - к звездам!»

II. Задания спартакиады.

1-е задание. Вопросы командам на спортивную тему:

1. Почему Олимпийские игры получили такое название? (Так называлась деревня Олимпия в Греции.)
2. Когда впервые состоялись современные олимпийские игры? (В 1896г.)
3. Кто основал Интернациональный Олимпийский комитет? (Пьер де Кубертен)
4. Что является символом олимпийских игр? (Пять колец)
5. Какой цвет означает каждый континент? (Голубой – Европа, желтый – Азия, зеленый – Австралия, красный – Америка, черный – Африка.)

2-е задание. Соревнование со школьными предметами:

- пробежать с книгой на вытянутой руке;
- прыгать с книгой, зажатой между ногами;
- пронести книгу на голове;
- пробежать с книгой, держа руки за спиной;
- пробежать с книгой, зажатой подбородком.

3-е задание. Каждая команда получают 50 стаканчиков из-под йогурта (или пластмассовых стаканчиков). Из этих стаканчиков нужно построить крепость.

4-е задание. Эстафета с воздушным шариком.

- 1-й этап – бег с шариком, лежащим на тетради;
- 2-й этап – бег с шариком и одновременно подбивание его теннисной ракеткой;
- 3-й этап – бег с шариком, зажатым между ногами;
- 4-й этап – бег и одновременно наддувание шарика;
- 5-й этап – перемещение по шведской стенке с воздушным шариком.

5-е задание. Члены команды становятся в затылок друг другу, перед ними лежат комочки ваты. Каждый из членов команды по очереди дует на комок ваты. Задача состоит в том, чтобы комок ваты улетел как можно дальше.

6-е задание. Команды получают кассетную запись ритма, который они должны отстучать с помощью предметов, предложенных для конкурса. Одна команда получает для отстукивания заданного ритма книги, другая – карандаши.

7-е задание. Бег в мешках (на время).

8-е задание. Шариковый дождь.

По команде ведущего капитаны команд получают по 15 шариков (у каждой команды – свой цвет). По сигналу ведущего шарики бросают вверх, задача команды – в течение минуты поймать и лопнуть как можно больше чужих шариков.

III. Подведение итогов. Награждение участников.

Сценарий классного часа «Как не стать жертвой преступления»

Цели

1. Обсудить с учащимися проблему личной безопасности человека.
2. Развить у ребят способность к размышлению, умению делать выводы.

Ход собрания

I. Вступительное слово инспектора ОДН

Инспектора ОДН задает детям вопрос: «Жертвой каких преступлений могут стать дети?» (Ответы детей: мошенничества, ограбления, похищения.)

II. Учащиеся решают проблемный вопрос:

Как должны поступать мальчики и девочки, чтобы не стать жертвами преступления?

III. Работа в группах.

Ребята распределяются на 4 группы. Каждая группа получает свой конверт, на котором стоит большой вопросительный знак. В каждом конверте лежит листок с описанием проблемной ситуации. Ситуации могут быть следующими:

- Ты остаешься один дома.
- Ты играешь во дворе.
- Ты возвращаешься из школы и заходишь в подъезд дома.
- Ты идешь по улице.

Анализ первой ситуации («Ты остаешься один дома»). Вопросы, которые необходимо обсудить с учащимися:

- Как надо поступить, если кто-то звонит в дверь?
- Нужно ли открывать дверь, если за дверью ты слышишь знакомый голос?
- Как поступить, если слышишь за дверью незнакомый голос?
- Как поступить, если человек представляется: а) милиционером; б) работником телефонной службы; в) водопроводчиком?
- Какой номер телефона нужно набрать в трудной ситуации? (01,02,03)
- Как поступать, если кто-то ломает дверь или копается в замке?
(Открыть окно и звать на помощь.)
- Анализ сказки «Волк и семеро козлят».

Анализ второй ситуации («Ты играешь во дворе»). Вопросы для обсуждения с учащимися:

- Где надо хранить ключи от квартиры?
- Можно ли демонстрировать кому-нибудь свои ключи?
- Можно ли пускать в дом малознакомого человека, даже если он общался ранее с твоими родителями?
- Можно ли рассказывать малознакомым людям, что есть в твоей квартире (вещи, домашняя техника и т.д.)?

Анализ третьей ситуации («Ты возвращаешься из школы и заходишь в подъезд дома»). Вопросы для обсуждения с учащимися:

- Как поступить, если за тобой в подъезд заходит подозрительный человек?
- Нужно ли подходить к своей квартире, если перед ней на площадке стоят незнакомые люди?
- Как позвать на помощь?

- Куда нужно бежать, если тебя кто-то преследует? (Бежать на улицу и кричать «пожар»).
- Как поступить, если подозрительный человек стоит возле подъезда? (Пройти мимо своего подъезда и дождаться, когда к нему подойдут хорошо знакомые тебе люди.)
- Какой дорогой можно возвращаться домой? (Открытой, освещенной, не уклоняться от маршрута.)

Анализ четвертой ситуации («Ты идешь по улице»). Когда ты идешь по улице, ты можешь попасть в следующие ситуации:

- А.** К тебе подъезжает машина, и водитель просит показать, как проехать к какому-нибудь учреждению на этой улице.
 - Б.** Тебя приглашают покататься.
 - В.** Тебя обещают отвезти к родителям, которые, якобы, прислали за тобой машину (родителям и ребенку необходимо иметь пароль семьи).
 - Г.** Тебя пытаются силой посадить в машину.
 - Д.** Тебя обнимают и гладят незнакомые люди.
- Как ты будешь себя вести в данных ситуациях?
 - Нужно ли об этом рассказать родителям?

IV. Подведение итогов.

Веселые туристические старты.

Сегодня мы проводим веселые туристические старты. Участвуют 5 семейных команд.

Команды строятся и приветствуют друг друга.

1 Этап « Укладка рюкзака»

Оборудование: 5 рюкзаков, 5 одеял, 5 булок хлеба, 5 пар сапог, 5 кружек, 5 ложек, 5 чашек, 5 учебников, 5 коробок спичек, 5 компьютерных дисков, 5 компасов, 5 пакетов с шишками.

2 этап «Ориентирование»

3 этап «Привал»

Задание: добежать до спальника, снять обувь и лечь в него, застегнуться, расстегнуться, вылезти, надеть обувь, прибежать к команде.

4 этап « Конкурс капитанов»

- оказание первой помощи при утоплении
- оказание первой помощи при переломе
- оказание первой помощи при отравлении
- оказание первой помощи при порезе
- оказание первой помощи при перегреве на солнце

5 этап « Кто быстрее разожжет костер»

6 этап « Конкурс плакатов на экологическую тему»

7 этап « Конкурс туристической песни»

8 этап « Обед на привале»

Подведение итогов и награждение команд участников.

Приложение 3 Анкеты

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

1. Пробовали ли Вы курить?
2. Сколько Вам было лет, когда вы попробовали первую сигарету?
3. Курите ли Вы сейчас?
 - а) Да:
 - а) да, но лишь 2 сигареты в день;
 - б) курю по целой пачке в день;
 - в) курю, когда сколько.
 - б) Нет.
4. Курят ли ваши родители?
 - а) Да:
 - а) мама;
 - б) папа;
 - в) брат;
 - г) сестра.
 - б) Нет.
5. Я курю:
 - а) потому, что я чувствую себя взрослым(ой);
 - б) за компанию;
 - в) ради интереса;
 - г) привычка.
6. Знают ли ваши родители о том, что вы курите или пробовали курить?
 - а) Да.
 - б) Нет.
7. Какое наказание или разъяснение о вреде курения Вы получили?
 - от родителей;
 - в школе;
 - или им безразлично, что вы курите?
8. О вреде курения Вы узнали:
 - от родителей;
 - из газет и журналов;
 - телевидения;
 - в школе.
9. Зная о вреде курения Вы:
 - бросили курить;
 - продолжаете курить.
10. Вспомните, какое мероприятие в школе Вам запомнилось о вреде курения, когда это было?

АНКЕТА
«ИНФОРМИРОВАННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ
О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ»

Укажите:

Возраст _____

Пол _____

1. Знаете ли Вы о пищевых добавках?
- Да. - Нет.
2. Интересует ли Вас данная проблема?
- Да - Нет. - Мне все равно.
3. Встречали ли публикации об этом в газетах и журналах?
- Да - Нет.
4. Запомнилось ли Вам что-либо по данной теме из школьного материала?
- Да - Нет. - Мы это не изучали.
5. Обращаете ли Вы внимание на маркировку и срок годности продукта при его покупке?
- Да. - Нет.
6. Купите ли Вы дешевый продукт, зная, что в нем содержатся опасные добавки?
- Да. - Нет.
7. Знаете ли Вы о государственных службах контроля и качества безопасности пищевых продуктов?
- Да - Нет.
8. Хотите ли Вы больше узнать о пищевых добавках?
- Да - Нет.

**АНОНИМНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ
ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ
НАРКОТИЧЕСКИХ И ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

1. Класс _____
2. Возраст _____
3. Пол _____
4. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотическое или токсическое вещество?
Да _____ Нет _____
5. Какие наркотики Вы пробовали?
 - анаша;
 - растворители;
 - таблетки;
 - смешанное потребление;
 - другое.
6. Причина, по которой ты на это пошел?
 - любопытство;
 - друзья предложили;
 - из-за неприятностей;
 - другое.
7. Как часто ты употребляешь наркотики?
 - 1 раз;
 - очень редко;
 - время от времени;
 - систематически..
8. Знаешь ли ты о последствиях, которые влечет за собой употребление наркотических веществ?
 - уголовная ответственность;
 - вред здоровью;
 - о вреде для здоровья твоих будущих детей.
9. Откуда ты получаешь информации- о вреде причиненном наркотическими и токсическими веществами?
 - из бесед с родителями;
 - из СМИ;
 - из бесед, проводимых в школе.