Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

627070 Тюменская обл., Омутинский р-н., с. Омутинское, ул. Тимирязева, 1А; помещение 1; 8-(34544) 3-18-02 cvr_omut@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» 08 2026 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ЦВР»
Жукова С.В.
«20» 08 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Уроки здоровья 2026»
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 6-10 лет.
Срок реализации: 2 года (72 часа).

Автор-составитель:
Дундукова Ирина Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Омутинское, 2026

Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы…….3
2. Актуальность программы……..4
3. Календарный учебный график……..7
4. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий…….8
5. Содержание учебного плана……..9
6. Методические материалы……..17
7. Формы контроля и оценочные материалы……..20
8. Рабочая программа на 2026-2027 учебный год……..22
9. Календарно-тематическое планирование на 2026-2027 год обучения 23
10. Календарно-тематическое планирование на 2027-2028 год обучения 29
11. Рабочая программа воспитания на 2026-2027 год……..34
12. Календарный план воспитательной работы……35
13. Информационно-методические условия реализации программы…….38
14. Список литературы…….39
15. Приложения……41

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Уроки здоровья» (далее – Программа) разработана с учётом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО «Центр внешкольной работы» от 17.10.2025 Приказ № 31-од;
6. Устав МАУ ДО «ЦВР».

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время с учётом реального состояния здоровья детей выявлены факторы риска, которые оказывают существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- условия, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы в поведении, эмоциональная атмосфера, привычки;
- особенности отношения школьников к своему здоровью.

Направленность программы – естественнонаучная.

Новизна Программы данной программы заключается в сочетании традиционных и инновационных методов обучения детей основам валеологии. Отличительной особенностью Программы является то, что она позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности ребёнка в области валеологических знаний, развить практические умения и навыки самостоятельной исследовательской деятельности. Коллективная работа над творческими проектами и исследованиями является важным моментом этой деятельности, помогает легче освоить и хорошо запомнить научную информацию, формирует коллектив единомышленников, учит детей общаться со сверстниками, отстаивать свою точку зрения.

Педагогическая целесообразность методик, приёмов и технологий, используемых в процессе реализации программы, обусловлена их адаптацией к особенностям физиологии и психологии обучающихся данной ступени.

Категория обучающихся: Программа предназначена для работы с обучающихся от 6 до 10 лет, в том числе обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, оставшиеся без попечения родителей и др. В объединение принимаются все желающие на общих основаниях, без вступительных испытаний. Предельная наполняемость групп: 15-20 обучающихся.

Объём программы. Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Форма реализации: для обеспечения непрерывности реализации **Программы** применяется электронная форма обучения и дистанционные образовательные технологии. В случае невозможности реализации программы в очной форме (карантин, актированные дни и прочее) программа реализуется в дистанционной форме. Дистанционное обучение – это взаимодействие педагога и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие образовательному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами, предусматривающими интерактивность (социальная сеть https://vk.com/gazetaomut и в приложении MAX). Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фото- и видеоотчётов, отправленных детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе.

Программа реализуется в сетевой форме на базе МАОУ Омутинская СОШ № 1, Тюменская область, Омутинский район, с. Омутинское, ул. Лермонтова, 2 (договор о безвозмездном пользовании помещений).

Режим занятий. Общее количество часов в год – 36. Обучение организуется в очной форме 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность 1 академического часа для обучающихся 1-х классов с сентября по декабрь – 35 мин., с января по май – 40 мин., для обучающихся 2-4-х классов с сентября по май – по 40 мин. Перерыв между занятиями - 10 минут. В период дистанционного обучения недельная нагрузка на одну группу - 1 раз по 1 академическому часу в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут, с 5-минутным перерывом между занятиями.

Цель программы: создание условий для ознакомления с основами валеологических знаний, формирования положительной мотивации, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать знания о здоровом образе жизни;

- Сформировать навыки безопасного поведения в окружающей среде;
- Расширить знания учащихся о правилах питания, правилах личной гигиены;
- Познакомить с основами первой медицинской помощи.

Развивающие:

- Развивать у обучающихся активный познавательный интерес к занятиям по организации здорового образа жизни;
- Развивать у обучающихся культуру общения и речи;
- Обеспечить физическое и психическое саморазвитие обучающихся;
- Научить обучающихся использовать полученные знания в повседневной жизни.

Воспитательные:

- Сформировать навык сотрудничества с учителем и сверстниками;
- Воспитывать культуру поведения в окружающем мире, бережное отношение к природе;
- Воспитывать чувство ответственности и внимательного отношения к своему здоровью;
- Сформировать у обучающихся позитивное отношение к самому себе и окружающему миру.

Планируемые результаты.

Предметные:

По итогам прохождения программного материала у обучающихся **будут развиты следующие навыки:**

- Ведение здорового образа жизни;
- Безопасное поведение в окружающей среде;
- Правильное питание, правила личной гигиены;
- Основы первой медицинской помощи.

Метапредметные:

По итогам освоения программного материала у обучающихся **будут**

сформированы:

- Познавательный интерес к занятиям по организации здорового образа жизни;
- Культура общения и речи;
- Физическое и психическое саморазвитие обучающихся;
- Правильное использование полученных знаний в повседневной жизни.

Личностные:

По итогам освоения программного материала у обучающихся **будут сформированы:**

- Сотрудничество с педагогом и сверстниками;
- Культура поведения в окружающем мире;
- Ответственность и внимательное отношение к своему здоровью;
- Позитивное отношение к самому себе и окружающему миру.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	36	36	Обучение организуется в очной форме 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия - 35 минут (сентябрь-декабрь), 40 минут (январь-май), с перерывами по 10 минут между занятиями. В период дистанционного обучения недельная нагрузка на одну группу: 1 раз по 2 академических часа в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут, с 5 минутным перерывом между занятиями.

2 год	01.09.2027	31.05.2028	36	36	Обучение организуется в очной форме 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия - 35 минут (сентябрь-декабрь), 40 минут (январь-май), с перерывами по 10 минут между занятиями. В период дистанционного обучения недельная нагрузка на одну группу: 1 раз по 2 академических часа в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут, с 5 минутным перерывом между занятиями.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Учебный план 1 года обучения.

№	Название раздела	Очная форма обучения/очная с применением дистанционных образовательных технологий			
		Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		общее	теория	практика	
1.	«Введение»	8	1	7	Педагогическое наблюдение, тестирование// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
2.	«Правила на всю жизнь»	16	4	12	Педагогическое наблюдение, тестирование// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
3.	«Физическое здоровье»	7	1	6	Педагогическое наблюдение, тестирование, практическое занятие// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
4.	«Проектная деятельность»	5	2	3	Защита проектных работ// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
	Итого	36	8	28	

Содержание учебного плана (1 год обучения).

«Введение». (8 часов)

Теория - 1 ч.

Практика - 7 ч.

1. **Что такое валеология?** Вводное занятие. Что такое валеология. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при работе с инвентарём.
2. **Гигиена человека.** Понятие гигиена. Знакомство с важностью и обоснованностью выполнения правил гигиены. Правила и навыки личной гигиены.
3. **Забота о глазах.** У кого самое острое зрение. Кто лучше всех видит ночью. Как устроен глаз человека. Что может случиться с глазами и зрением. Как беречь глаза. Как обращаться с очками. Практическая работа «Гимнастика для глаз».
4. **Уход за зубами.** Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Игротека «Найди этикетку зубной пасты, которой ты пользуешься».
5. **Мастерская «ЗОЖ».** Поделка «Лэпбук «Путешествие зубной щётки».
6. **Органы чувств: слух.** Гигиена слуха. Профилактика заболеваний органа слуха.
7. **Забота о коже.** От чего защищает кожа. Как устроена кожа человека. Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи. Правила ухода за кожей.
8. **Промежуточная аттестация:** теория - Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3); Варианты тестовых заданий (см. Приложение 4).

«Правила на всю жизнь». (16 часов)

Теория – 4 ч.

Практика – 12 ч.

1. **Распорядок дня школьника.** Организация режима согласно возрастным особенностям организма обучающихся (питание, использование гаджетов, выходные дни).
2. **Правильный сон.** Как сделать сон полезным. Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным.
3. **Мастерская «ЗОЖ».** Поделка: Ароматическая маска для сна и настольный трекер режима дня.
4. **Безопасный электрический ток.** Что такое электрический ток. Электрические провода. Человек под действием электрического тока. Правило поведения во время грозы.
5. **Что такое аллергия?** Причины возникновения аллергических реакций у человека. Симптомы аллергии человека, медицинская помощь при аллергии. Эти опасные растения (аллергическая реакция человека на пыльцу растений).
6. **Вредные привычки.** Вредные привычки. Какие бывают вредные привычки. В чем их опасность. Как от них избавиться. Практическая работа «Мои вредные привычки».
7. **Правила безопасного поведения в сети интернет.** Как обезопасить себя от компьютерных мошенников. Культура общения в социальных сетях.
8. **Секреты здорового питания.** Завтрак, обед, ужин школьника. Практическая работа «Составляем своё меню».
9. **Полезные и вредные продукты** (чипсы, шоколад и прочее). Калории, витамины, белки, жиры, углеводы: что и когда важнее. Практическая работа «Что вредно, что полезно», «Читаем этикетку».

10. **Мастерская «ЗОЖ».** Поделка «Интерактивное лото – вращающийся диск сбалансированного рациона.
11. **Домашние помощники.** Электроприборы в доме. Как правильно пользоваться электроприборами. Какими приборами можно пользоваться детям самостоятельно. Практическая работа «Электроприборы в твоём доме».
12. **Правила безопасного поведения на улице, в транспорте.** Правила дорожного движения. Проезжая часть, тротуары, пешеходный переход. Правильное положение пассажира в транспорте. Игротека «Пешеход», «Едем в транспорте».
13. **Правильное обращение с огнём.** Спички и зажигалки. Горящая печь, камин, костёр. Взрывоопасные вещества (патроны, снаряды, бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости). Правила пользования газовой плитой. Игротека «Спички детям – не игрушка».
14. **Защита от насекомых.** Чем опасны мухи, комары, блохи, клещи и другие насекомые. Как бороться с мухами. Как избежать укусов комаров и других насекомых. Как защититься от клещей. Игра-тест «Правильно используем защитные средства от насекомых».
15. **Предосторожности при обращении с животными.** Чем опасны домашние животные. Животные как переносчики болезней. укусы животных. Правила обращения с животными. Практическая работа «Правила для моих домашних животных».
16. **Промежуточная аттестация:** теория - Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3); Варианты тестовых заданий (см. Приложение 4).

«Физическое здоровье». (7 часов)

Теория – 1 ч.

Практика – 6 ч.

1. **Сезонные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.** Переохлаждение организма человека**.** Личная гигиена в период инфекционных заболеваний. Что такое карантин**?**
2. **Опорно-двигательная система.** Профилактика растяжений мышц и связок, переломов костей. Практическая работа «Наложение шины».
3. **Мастерская «ЗОЖ».** Поделка «Макет позвоночника на проверку гибкости».
4. **Правила поведения на воде.** В каком возрасте можно учиться плавать. Правила безопасности на воде.
5. **Правила поведения в полевых условиях.** Правила поведения в лесу, во время массовых походов на природу.
6. **Мастерская «ЗОЖ».** Поделка «Кубик активной жизни».
7. **Промежуточная аттестация:** теория - Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3), практика - оказание первой медицинской помощи с использование инвентаря, оборудования.

«Проектная деятельность». (5 часов)

Теория 2 ч.

Практика 3 ч.

1. **Что такое проект?** Виды проектов. Классификация проектных работ. Как правильно сформулировать тему проекта. Этапы работы.
2. **Правильное использование ИКТ при подготовке проектных работ.** Правила создания и оформления презентаций с помощью электронных продуктов.
3. **Проектная деятельность (краткосрочные проекты)**: определение участников, план работы, выбор тем, оформление, подбор литературы (Список примерных тем для проектных работ - см. Приложение 5).

4. **Проектная деятельность (краткосрочные проекты)**: определение участников, план работы, выбор тем, оформление, подбор литературы.
5. **Защита проектных работ.** Коллективное обсуждение результатов деятельности, оценка, выводы.

Учебный план 2 года обучения.

№	Название раздела	Очная форма обучения/очная с применением дистанционных образовательных технологий			
		Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		общее	теория	практика	
1.	«Уроки Айболита»	8	2	6	Педагогическое наблюдение, тестирование, практическое занятие// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
2.	«Психическое здоровье»	6	1	5	Педагогическое наблюдение, тестирование// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
3.	«Культура поведения»	7	1	6	Педагогическое наблюдение, тестирование// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
4.	«Школа выживания»	10	5	5	Педагогическое наблюдение, тестирование// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
5.	«Проектная деятельность»	5	-	5	Защита проектных работ// Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий
	Итого	36	9	27	

Содержание учебного плана (2 год обучения).

«Уроки Айболита». (8 часов)

Теория – 2 ч.

Практика – 6 ч.

1. **Почему мы болеем.** Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при работе с инвентарём. Признаки болезни (высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность). Причины болезней.
2. **Попадание инородных тел в глаза, уши, нос, горло.** Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и др. Способы извлечения инородных тел из организма.

3. **Медицинская аптечка.** Медикаменты медицинской аптечки. Перечень медицинских препаратов в медицинской аптечке для детей. Практическая работа «Собери детскую аптечку».
4. **Мастерская «ЗОЖ». Поделка:** Объемная коробка-аптечка с сортировкой препаратов.
5. **Природная кладовая.** Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Признаки отравления. Игротека «Природная кладовая».
6. **Перегревания, тепловые удары, ожоги, отморожения.** Что такое тепловой удар. Профилактика солнечных и тепловых ударов. Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах. Что такое отморожение. Первая помощь при отморожении. Практическая работа «Оказание первой помощи».
7. **Укусы насекомых, змей, собак и кошек.** Укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять при укусе животных. Игротека «Животные и насекомые: кого следует бояться».
8. **Промежуточная аттестация:** теория **–** Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3); практика – оказание первой медицинской помощи с использование инвентаря, оборудования.

«Психическое здоровье». (6 часов)

Теория – 1 ч.

Практика – 5 ч.

1. **Что такое фобия.** Предметы и явления, вызывающие у детей/людей страх. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие.
2. **Что такое эмоции.** Физическое состояние организма человека при проявлении различных эмоций. Игра-тренинг «Какой я человек?».
3. **Мастерская «ЗОЖ».** Поделка «Банка спокойствия» (для управления стрессом).

4. **Темперамент, характер человека.** Основные свойства характера человека. Игровые тренинги на определение темперамента.
5. **Конфликты.** Причины возникновения конфликтов. Игра-тренинг «Учимся решать конфликты».
6. **Промежуточная аттестация:** теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); практика – Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3).

«Культура поведения». (7 часов)

Теория 1 ч.

Практика – 6 ч.

1. **Правила поведения в общественных местах (правила этикета).** Как научиться контролировать свое поведение. Игра-тест «Культурный ли я человек?».
2. **Правила поведения в школе.** Пунктуальность, внешний вид. Деятельность на уроках, времяпрепровождения на переменах, правила поведения в школьной столовой. Использование мобильных устройств, запрещённые предметы и действия.
3. **Как вести себя с незнакомыми людьми.** Почему надо быть осторожными при встрече с посторонним взрослым человеком. Каких правил следует при этом придерживаться. Практическая работа «Составляем памятку «Правила поведения при встрече с незнакомцами» для себя и одноклассников».
4. **Культура речи.** Грубые слова и обороты речи. Слова-паразиты. Как обращаться к людям. Как говорить по телефону. Над чем нельзя шутить и смеяться. Игры-тесты: «Позвони другу», «Пошутил, но не обидел».
5. **Культура общения со сверстниками.** Что надо знать, когда выбираешь себе товарищей. Как проверить, кто настоящий друг, а кто им прикидывается. Игра-тест «Друг познаётся не только в беде», игротека «Назови, кто твой друг!».

6. **Что такое толерантность.** Международный день толерантности. Умеем ли мы сочувствовать и сострадать человеку, попавшему в беду. Как относиться к людям с ограниченными возможностями здоровья. Практическая работа «День добрых дел».
7. **Промежуточная аттестация:** теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3).

«Школа выживания». (10 часов)

Теория 5 ч

Практика 5 ч

1. **Условия, необходимые для жизни человека** (воздух, вода, пища, температура).
2. **Комфортная среда обитания человека.** Климатические природные зоны.
3. **Космос и человек.** Влияние космических полётов на здоровье человека. Космическая медицина на службе человечества.
4. **Природные (биотические) факторы воздействия на организм человека.** Как вести себя в критических ситуациях во время природных стихийных бедствий.
5. **Неприродные (абиотические) факторы воздействия на организм человека.** Что такое техногенная катастрофа? Как вести себя во время техногенных катастроф.
6. **Смог: воздействие на здоровье человека.** Международные природоохранные организации. Практическая работа «Если бы я был экологом».
7. **Мастерская «ЗОЖ».** Поделка «Модель лёгких из двух воздушных шариков и пластиковой бутылки».
8. **Правила поведения в зоне лесного пожара.** Правила поведения человека в лесополосе в пожароопасный период.

9. **Правила поведения при угрозе или возникновении террористического акта.** Правила поведения при захвате в заложники на улице, в помещении, транспорте.
10. **Промежуточная аттестация:** теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см Приложение 3); Варианты тестовых заданий (см. приложение 4).

«Проектная деятельность». (5 часов)

Практика 5 ч.

1. **Проектная деятельность**: определение участников, план работы, выбор тем, оформление, подбор литературы (Список примерных тем для проектных работ - см. Приложение 5).
2. **Проектная деятельность**: определение участников, план работы, выбор тем, оформление, подбор литературы.
3. **Проектная деятельность**: определение участников, план работы, выбор тем, оформление, подбор литературы.
4. **Защита проектных работ.**
5. **Итоговая аттестация:** теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2). Коллективное обсуждение результатов деятельности, оценка, выводы, подведение итогов (индивидуальные листы мониторинга образовательных результатов по программе – см. Приложение 9).

Методические материалы

Основные методические принципы обучения.

Доступность. Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.

Связь теории с практикой. Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.

Воспитательный характер обучения. Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.

Сознательность и активность обучения. В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Обучаемым необходимо , критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.

Наглядность. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а также материалы своего изготовления.

Систематичность и последовательность. Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения.

Прочность закрепления знаний, умений и навыков. Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным целенаправленным повторением и тренировкой.

Индивидуальный подход в обучении. В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей детей и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований

Формы проведения занятий:

Информационно-познавательные:

- Традиционные занятия — включают объяснительно-иллюстративный материал и практику по данной теме или разделу.

- Просмотр мультфильмов и видеофильмов, обучающих роликов.

Игровые и интерактивные:

- Игры-занятия в форме путешествий.
- Решение ситуативных задач и ролевые игры.
- Загадки, ребусы, шарады, пословицы.

Практико-ориентированные:

- Комплекс физических и оздоровительных упражнений: утренняя гимнастика, физкультминутки для глаз, упражнения на осанку.
- Игры на свежем воздухе: спортивные праздники, Дни здоровья.

Методы рефлексии и контроля:

Минутки рефлексии и самоанализа.

Творческие задания: рисунки, поделки по теме «ЗОЖ».

Текущий контроль в игровой форме: индивидуальные и групповые квизы, командные состязания.

Дистанционные формы обучения:

Видео- и аудиозанятия.

Лекции.

Мастер-классы.

Тесты и викторины по изученным темам.

Программа учитывает возрастные особенности младших школьников и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности обучающихся: подвижные игры; передвижение по учебному кабинету в ходе выполнения заданий; работа в парах постоянного и сменного состава, работа в группах. Некоторые задания могут принимать форму соревнований между командами.

Методы обучения:

Объяснительно-иллюстративный. Знания подаются в готовом виде с помощью учебной или методической литературы, экранного пособия.

Репродуктивный метод. Знания подаются в виде алгоритма, то есть по инструкции, плану, образцу.

Метод проблемного изложения. Знания приобретаются в ходе решения поставленной проблемы.

Частично - поисковый (эвристический) метод. Знания приобретаются путём самостоятельного анализа, сравнения, обобщения.

Исследовательский метод. Знания приобретаются в ходе проектной деятельности, изучения литературы и других источников по теме.

Учёт возрастных особенностей детей при выстраивании методики обучения:

Слабость произвольного внимания. Продолжительность занятия 40 минут: с перерывом в 5-10 минут.

Быстрая утомляемость. Занятия строятся на основе смены видов деятельности, обязательное условие - включение физкультминутки.

Несформированное абстрактное мышление. Занятия проводятся с использованием наглядного материала, включают элементы импровизации.

Формы контроля и оценочные материалы

Для выявления уровня усвоения содержания Программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, осуществляются виды: **входной, промежуточный и итоговый контроль.**

Входной контроль проводится при поступлении обучающихся на вводном занятии в форме собеседования, тестирования (входная анкета «Мой день» (см. Приложение 2).

Промежуточный контроль проводится на завершающем занятии каждого раздела для выявления промежуточного уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия

прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговый контроль – проводится на итоговом занятии с целью оценки качества программы и достижений учащихся по завершении всего курса дополнительной общеразвивающей программы.

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год.

Цель программы: создание условий для ознакомления с основами валеологических знаний, формирования положительной мотивации, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

Задачи программы:

Предметные:

- Сформировать знания о здоровом образе жизни;
- Сформировать навыки безопасного поведения в окружающей среде;
- Расширить знания учащихся о правилах питания, правилах личной гигиены;
- Познакомить с основами первой медицинской помощи.

Метапредметные:

- Развивать у обучающихся активный познавательный интерес к занятиям по организации здорового образа жизни;
- Развивать у обучающихся культуру общения и речи;
- Обеспечить физическое и психическое саморазвитие обучающихся;
- Научить обучающихся использовать полученные знания в повседневной жизни.

Личностные:

- Сформировать навык сотрудничества с учителем и сверстниками;
- Воспитывать культуру поведения в окружающем мире, бережное отношение к природе;
- Воспитывать чувство ответственности и внимательного отношения к своему здоровью;

- Сформировать у обучающихся позитивное отношение к самому себе и окружающему миру;

Планируемые результаты.

Предметные

По итогам прохождения программного материала у обучающихся **будут развиты следующие навыки:**

- Ведение здорового образа жизни;
- Безопасное поведение в окружающей среде;
- Правильное питание, правила личной гигиены;
- Основы первой медицинской помощи.

Метапредметные:

По итогам освоения программного материала у обучающихся **будут сформированы:**

- Познавательный интерес к занятиям по организации здорового образа жизни;
- Культура общения и речи;
- Физическое и психическое саморазвитие обучающихся;
- Правильное использование полученных знаний в повседневной жизни.

Личностные:

По итогам освоения программного материала у обучающихся **будут сформированы:**

- Сотрудничество с педагогом и сверстниками;
- Культура поведения в окружающем мире;
- Ответственность и внимательное отношение к своему здоровью;
- Позитивное отношение к самому себе и окружающему миру.

Календарно-тематическое планирование на 2026-2027 учебный год.

Кол-во часов в месяц	Месяца обучения	Название раздела	Тема занятия	Форма занятия		Формы контроля	
				очная	дистанционная	очная	дистанционная
2	Сентябрь	«Введение»	**Что такое валеология?** Вводное занятие. Что такое валеология. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при работе с инвентарём.	Вводное занятие. Игротека. Комбинированное.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, тестирование.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
			Гигиена человека. Понятие гигиена. Знакомство с важностью и обоснованностью выполнения правил гигиены. Правила и навыки личной гигиены.				
4	Октябрь		**Забота о глазах.** У кого самое острое зрение. Кто лучше всех видит ночью. Как устроен глаз человека. Что может случиться с глазами и зрением. Как беречь глаза. Как обращаться с очками. Практическая работа «Гимнастика для глаз».				
			Уход за зубами. Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Игротека «Найди этикетку зубной пасты, которой ты пользуешься».				
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка «Лэпбук «Путешествие зубной щётки».				
			Органы чувств: слух. Гигиена слуха. Профилактика заболеваний органа слуха.				

			Забота о коже. От чего защищает кожа. Как устроена кожа человека. Травмы и заболевания кожи: ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, клещи. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи. Правила ухода за кожей.				
4	**Ноябрь**		**Промежуточная аттестация:** теория - Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3); Варианты тестовых заданий (см. Приложение 4).				
		«Правила на всю жизнь»	**Правильный сон.** Как сделать сон полезным. Зачем человеку сон. Как изменяется настроение и поведение человека в зависимости от качества сна. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным.	Комбинированное. Игротека.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, тестирование.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка: Ароматическая маска для сна и настольный трекер режима дня.				
			Безопасный электрический ток. Что такое электрический ток. Электрические провода. Человек под действием электрического тока. Электричество и мокрые руки. Правило поведения во время грозы.				
			Что такое аллергия? Причины возникновения аллергических реакций у человека. Симптомы аллергии человека, медицинская помощь при аллергии. Эти				

			опасные растения (аллергическая реакция человека на пыльцу растений).				
4	**Декабрь**		**Вредные привычки.** Вредные привычки. Какие бывают вредные привычки. В чем их опасность. Как от них избавиться. Практическая работа «Мои вредные привычки».				
			Секреты здорового питания. Завтрак, обед, ужин школьника. Практическая работа «Составляем своё меню».				
			Полезные и вредные продукты. (чипсы, шоколад и прочее). Калории, витамины, белки, жиры, углеводы: что и когда важнее. Практическая работа «Что вредно, что полезно», «Читаем этикетку».				
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка «Интерактивное лото – вращающийся диск сбалансированного рациона.				
			Домашние помощники. Электроприборы в доме. Как правильно пользоваться электроприборами. Какими приборами можно пользоваться детям самостоятельно. Практическая работа «Электроприборы в твоём доме».				
2			**Правила безопасного поведения на улице, в транспорте.** Правила дорожного движения. Проезжая часть, тротуары, пешеходный переход. Правильное положение пассажира в транспорте. Игротека «Пешеход», «Едем в				

			транспорте».				
			Правильное обращение с огнём. Спички и зажигалки. Горящая печь, камин, костёр. Взрывоопасные вещества (патроны, снаряды, бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости). Правила пользования газовой плитой. Игротека «Спички детям – не игрушка».				
4			**Защита от насекомых.** Чем опасны мухи, комары, блохи, клещи и другие насекомые. Как бороться с мухами. Как избежать укусов комаров и других насекомых. Как защититься от клещей. Игра-тест «Правильно используем защитные средства от насекомых».				
			Предосторожности при обращении с животными. Чем опасны домашние животные. Животные как переносчики болезней. укусы животных. Правила обращения с животными. Практическая работа «Правила для моих домашних животных».				
			Промежуточная аттестация: теория - Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3); Варианты тестовых заданий (см. Приложение 4).				

		«Физическое здоровье»	**Сезонные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.** Переохлаждение организма человека**.** Личная гигиена в период инфекционных заболеваний. Что такое карантин**?**	Комбинированное. Беседа.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, тестирование, практическое занятие.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
4	**Март**		**Опорно-двигательная система.** Как человек двигается. Профилактика растяжений мышц и связок, переломов костей. Практическая работа «Наложение шины».				
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка «Макет позвоночника на проверку гибкости».				
			Профилактика растяжений мышц и связок, переломов костей. Физические упражнения на свежем воздухе.				
			Правила поведения на воде. В каком возрасте можно учиться плавать. Правила безопасности на воде.				
			Правила поведения в полевых условиях. Правила поведения в лесу, во время массовых походов на природу.				
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка «Кубик активной жизни».				
4	**Апрель**		**Промежуточная аттестация:** теория - Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3), практика - оказание первой медицинской помощи с использование инвентаря, оборудования.				

4		**«Проектная деятельность»**	**Что такое проект?** Виды проектов. Классификация проектных работ. Как правильно сформулировать тему проекта. Этапы работы.	Проект.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Защита проектных работ.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
			Правильное использование ИКТ при подготовке проектных работ. Правила создания и оформления презентаций с помощью электронных продуктов.				
			Проектная деятельность (краткосрочные проекты): определение участников, план работы, выбор тем, оформление, подбор литературы (Список примерных тем для проектных работ - см. Приложение 5).(3)				
			Защита проектных работ. Коллективное обсуждение результатов деятельности, оценка, выводы. (2)				

Календарно-тематическое планирование на 2027-2028 учебный год.

Кол-во часов в месяц	**Месяца обучения**	**Название раздела**	**Тема занятия**	**Форма занятия**		**Формы контроля**	
				очная	**дистанционная**	**очная**	**дистанционная**
2	**Сентябрь**	**«Уроки Айболита»**	**Почему мы болеем.** Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при работе с инвентарём. Признаки болезни (высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность). Причины болезней.	Вводное занятие. Игротека. Комбинированное.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, тестирование.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.

			Попадание инородных тел в глаза, уши, нос, горло. Инородные тела: пыль, занозы, осколки стекла, насекомые и др. Способы извлечения инородных тел из организма.				
4	**Октябрь**		**Медицинская аптечка.** Медикаменты медицинской аптечки. Перечень медицинских препаратов в медицинской аптечке для детей. Практическая работа «Собери детскую аптечку».				
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка: Объемная коробка-аптечка с сортировкой препаратов.				
			Природная кладовая. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Признаки отравления. Игротека «Природная кладовая».				
4			**Перегревания, тепловые удары, ожоги, отморожения.** Что такое тепловой удар. Первая помощь при тепловом ударе. Ожоги различной степени. Первая помощь при ожогах. Что такое отморожение. Первая помощь при отморожении. Практическая работа «Оказание первой помощи».				

	Ноябрь		**Укусы насекомых, змей, собак и кошек.** Укусы насекомых. Как и чем следует обрабатывать место укуса насекомых. Укусы змей. Ядовитые и неядовитые змеи. Первая помощь при укусе ядовитой змеи. Что следует предпринять при укусе животных. Игротека «Животные и насекомые: кого следует бояться».				
			Промежуточная аттестация: теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3); практика – оказание первой медицинской помощи с использование инвентаря, оборудования.				
		«Психическое здоровье»	**Что такое фобия.** Предметы и явления, вызывающие у детей/людей страх. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие.	Комбинированное. Игра-тренинг.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, тестирование.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
			Что такое эмоции. Физическое состояние организма человека при проявлении различных эмоций. Игра-тренинг «Какой я человек?».				
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка «Банка спокойствия» (для управления стрессом).				
4	**Декабрь**		**Темперамент, характер человека.** Основные свойства характера человека. Игровые тренинги на определение темперамента.				
			Конфликты. Причины возникновения конфликтов. Игра-тренинг «Учимся решать конфликты».				

			Промежуточная аттестация: теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); практика – Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3).				
		«Культура поведения»	**Правила поведения в общественных местах (правила этикета).** Как вести себя в школе, транспорте, театре или на концерте. Как вести себя при переходе улицы. Как научиться контролировать свое поведение. Игра-тест «Культурный ли я человек?».	Комбинированное. Беседа. Игра-тест. Игротека.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, тестирование, практическое занятие.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
2	**Январь**		**Как вести себя с незнакомыми людьми.** Почему надо быть осторожными при встрече с посторонним взрослым человеком. Каких правил следует при этом придерживаться. Практическая работа «Составляем памятку «Правила поведения при встрече с незнакомцами» для себя и одноклассников».				
			Культура речи. Грубые слова и обороты речи. Слова-паразиты. Как обращаться к людям. Как говорить по телефону. Над чем нельзя шутить и смеяться. Игры-тесты: «Позвони другу», «Пошутил, но не обидел».				
4	**Февраль**		**Культура общения со сверстниками.** Что надо знать, когда выбираешь себе товарищей. Как проверить, кто настоящий друг, а кто им прикидывается. Игра-тест «Друг познаётся не только в беде», игротека «Назови, кто твой друг!».				

			Что такое толерантность. Международный день толерантности. Умеем ли мы сочувствовать и сострадать человеку, попавшему в беду. Как относиться к людям с ограниченными возможностями здоровья. Практическая работа «День добрых дел».				
			Промежуточная аттестация: теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см. Приложение 3).				
		«Школа выживания»	**Условия, необходимые для жизни человека** (воздух, вода, пища, температура).	Комбинированное. Беседа.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Педагогическое наблюдение, тестирование, практическое занятие.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
4	**Март**		**Комфортная среда обитания человека.** Климатические природные зоны.				
			Космос и человек. Влияние космических полётов на здоровье человека. Космическая медицина на службе человечества.				
			Природные (биотические) факторы воздействия на организм человека. Как вести себя в критических ситуациях во время природных стихийных бедствий.				
			Неприродные (абиотические) факторы воздействия на организм человека. Что такое техногенная катастрофа? Как вести себя во время техногенных катастроф.				

			Смог: воздействие на здоровье человека. Международные природоохранные организации. Практическая работа «Если бы я был экологом».				
			Мастерская «ЗОЖ». Поделка «Модель лёгких из двух воздушных шариков и пластиковой бутылки».				
			Правила поведения в зоне лесного пожара. Правила поведения человека в лесополосе в пожароопасный период.				
			Правила поведения при угрозе или возникновении террористического акта. Правила поведения при захвате в заложники на улице, в помещении, транспорте.				
			Промежуточная аттестация: теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Варианты ситуационных задач (см Приложение 3); Варианты тестовых заданий (см. приложение 4).				
4	**Май**	**«Проектная деятельность»**	**Проектная деятельность**: определение участников, план работы, выбор тем, оформление, подбор литературы (Список примерных тем для проектных работ - см. Приложение 5). (3)	Проект.	Изучение текстовых документов, просмотр обучающих видеороликов, самостоятельная работа.	Защита проектных работ.	Тестирование (фото/ скриншоты), видеоотчёт выполненных заданий.
			Защита проектных работ.				
			Итоговая аттестация: теория – Вопросы для тестирования (см. Приложение 2); Коллективное обсуждение результатов деятельности, оценка, выводы, подведение итогов				

			(индивидуальные листы лист мониторинга образовательных результатов по программе – см. Приложение 9).				

Рабочая программа воспитания.

Цель воспитания: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Содержание воспитательной деятельности:

- мероприятия, связанные с (общероссийскими, региональными) праздниками, памятными датами;

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым событиям в России, мире;

- тематические родительские собрания в классах, общешкольные родительские собрания по вопросам воспитания, взаимоотношений обучающихся и педагогов, условий обучения и воспитания, общероссийские

- привлечение родителей (законных представителей) к подготовке и проведению классных мероприятий (профилактических акций, турниров).

Планируемые результаты воспитания:

- Учащихся будут иметь представления о базовых национальных ценностях российского общества.
- Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Будет повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Формы и методы работы: учитывая специфическую особенность программы наиболее эффективными являются следующие формы:

- Акция, классный час;
- Творческое мероприятие;
- Спортивно-игровая программа.

Для поддержания интереса родителей к деятельности объединения в приложении MAX периодически публикуются фото и видео занятий, достижения обучающихся. Спонтанно, по предложению родителей или детей могут быть организованы совместные прогулки, поездки, походы выходного дня, катание на коньках и др. Такая поддержка со стороны родителей способствует не только успешной воспитательной работе, но и укреплению детско-родительских отношений, формированию семейных ценностей.

Календарный план воспитательной работы.

Период проведения	**Форма проведения**	**Участники**	**Содержание**
Сентябрь	Массовое мероприятие. Беседа с родителями. Вручение памяток родителям	Обучающиеся, родители	Профилактическая акция «Безопасный интернет». «Правила дорожного движения».
Октябрь	Массовое мероприятие. Беседа с родителями. Вручение памяток родителям. Спортивно-игровая программа.	Обучающиеся, родители	«Личная гигиена – основа, профилактики инфекционных заболеваний». «Народные подвижные игры» в рамках года Единства народов России.
Ноябрь	Массовое мероприятие. Классный час с родителями и обучающимися. Вручение памяток родителям. Защита проектных работ.	Обучающиеся, родители	Профилактика детского травматизма в зимний период. «Как вести себя по отношению к незнакомым людям». Экологическая конференция «Первые шаги в экологию».
Декабрь	Тематические мероприятия, посвящённые памятным датам военной истории России.	Обучающиеся родители	День неизвестного солдата; День Героев Отечества;

Январь	Массовое праздничное мероприятие	Обучающиеся родители	Театрализованное представление «Рождественское чудо»
Февраль	Лекторий-рекомендация	Родители	«Здоровый образ жизни ваших детей»
Март	Классный час с родителями и обучающимися.	Обучающиеся родители	«Весеннее обновление: питание и движение»
Апрель	Классный час с родителями и обучающимися. Акция.	Обучающиеся, родители	Всероссийская зарядка; «Шаг во вселенную»; «Улыбка Гагарина».
Май	Беседа с родителями. Вручение памяток родителям.	Обучающиеся, родители	Профилактика детского травматизма в летний период. Рассказ-презентация «Бессмертного полка» - семейные фото сотрудников Центра, обучающихся.

Условия реализации Программы. Материально-техническое обеспечение.

Кабинет для занятий на 20-25 посадочных мест соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования художественной направленности со средним профессиональным образованием первой категории, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н).

Профессиональные компетенции педагога дополнительного образования:

- знание основ нормативно-правовых документов образовательного процесса в контексте идей модернизации;
- выполнение правил и норм охраны труда, техники безопасности;

- умение обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- умение вести документацию, необходимой педагогу;
- осуществлять непрерывное обновление собственных знаний и умений, что обеспечит потребность к постоянному саморазвитию;
- иметь способность к инновационной деятельности, к поиску и внедрению в практику новых педагогических идей, новых способов решения педагогических задач;
- уметь управлять своим поведением и деятельностью, контролировать свои эмоции;
- уметь адекватно оценивать результаты собственного труда.

Должностные обязанности:

Педагог дополнительного образования исполняет следующие обязанности:

1. Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность.

2. Комплектует состав обучающихся и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

3. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

4. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий.

5. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.

6. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса.

Информационно-методические условия реализации программы.

Необходимые условия позволяющие реализовать ДООП «Уроки здоровья» предполагает наличие:

Оборудование: стулья (20-25 шт.), стол (2 шт.).

Материально-техническое обеспечение: компьютер (ноутбук), настольные динамики, видеопроектор, экран / интерактивная доска, принтер чёрно-белый, цветной, комплект-тренажёр «Занимательная анатомия», оборудование для оказания первой медицинской помощи (медицинский жгут, шина, аптечка, набор медикаментов (для демонстрации), перевязочные материалы).

Информационное обеспечение: видеоматериалы, презентации, схемы, таблицы, иллюстрации.

Инструменты и расходные материалы: бумага для принтера, канцелярия (тетради, альбомы, ватманы, линейки, цветные маркеры, цветные фломастеры, цветные карандаши, ластики, канцелярский клей, ножницы), материалы для изготовления поделок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература и интернет-ресурсы:

1. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. – М.: Сфера, Ранок, 2015.
2. Здоровый образ жизни. – М.: Мой мир**,** 2015.
3. Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. – Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015.
4. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 2015.
5. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Academia, 2015.
6. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016.
7. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2016.
8. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2015.
9. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – М.: Drugoe Reshenie, 2015.
10. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. – М.: Медицина, 2016.
11. Интернет-ресурсы:
    https://lerm-cbs.ru/index.php/blog/novosti-biblioteki-2/den-tolerantnosti-v-rossii-data-i-traditsii-prazdnika
    https://53.mchs.gov.ru/deyatelnost/rekomendacii-naseleniyu/pravila-povedeniya-pri-pozharah-i-chs/pravila-povedeniya-naseleniya-pri-lesnyh-pozharah
    https://www.smol.kp.ru/daily/26165.4/3052278/?ysclid=merzr1m3xx204975218
    https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/11/25/terrorizm-ya-preduprezhden-pamyatka-dlya-detey
    https://sdmsh1.crm.muzkult.ru/media/2023/02/10/1291600501/Pamyatka_dlya_detej_i_roditelej.pdf?ysclid=merzxcoj1470131400

Литература для педагога:

1. Безруких М.М., Макеев А.Г. Разговор о здоровье и правильном питании/Методическое пособие. М.: Медиа Групп, 2014.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье.: Нева, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

Литература для обучающихся/родителей:

1. Консультации/памятки для родителей:
   «Что такое валеология»
   https://4brain.ru/blog/valeology/?ysclid=mes08ka3o5519103975
   «Здоровый образ жизни ваших детей»
   «Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме:
   «Движение и здоровье» (см. Приложение 7)
   Конспекты консультаций/занятий для родителей по валеологии (см. Приложение 7)
2. Сергей Бутрий. Здоровье ребенка: современный подход. «Как научиться справляться с болезнями и собственной паникой». Сборник статей. Москва, 2018.

Приложение 1

Рекомендации при работе с инвентарём, оборудованием.

Перед занятием обучающиеся должны:
- проверить правильность установки стола, стула;
- подготовить к работе рабочее место, убрав всё лишнее со стола, убрать портфель или сумку с прохода;
- учебники и используемые приспособления разместить таким образом, чтобы исключить их падение и опрокидывание;
- обо всех замеченных нарушениях, неисправностях и поломка немедленно сообщить учителю.

Во время занятий обучающимся необходимо:
- находиться на своём рабочем месте;
- неукоснительно выполнять все указания учителя;
- постоянно поддерживать порядок и чистоту на своём рабочем месте.

После занятий обучающимся необходимо:
- привести в порядок рабочее место;
- при обнаружении неисправности мебели, оборудования проинформировать об этом учителя;
- с разрешения учителя организованно покинуть кабинет.

Обучающиеся не должны:
- приступать к работе в случае обнаружения несоответствия рабочего места;
- выполнять любые действия без разрешения учителя;
- выносить из кабинета и вносить в него любые предметы, приборы и оборудование без разрешения учителя.

В случае аварийных ситуаций обучающиеся должны:
- при появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании немедленно сообщить об этом учителю;
- при получении травмы сообщить об этом учителю.

Приложение 2

Входная анкета «Мой день»

Часть 1. Твой обычный школьный день (выбери или подчеркни)

Во сколько ты обычно просыпаешься утром?

В 7:00 или раньше

В 7:30

В 8:00

Позже 8:00

Твое утро начинается с... (можно выбрать несколько):

Мультфильма или видео на телефоне/планшете

Завтрака всей семьей

Сбора конструктора LEGO или рисования

Спешки и суматохи

Другое: _____

Какая часть дня тебе нравится больше всего?

Уроки (особенно любимые: _____)

Большая перемена (общение с друзьями)

Дорога домой

Вечер дома после школы

Что ты делаешь сразу после того, как приходишь из школы?

Обедаю и отдыхаю / сплю

Сразу сажусь за уроки

Иду гулять во двор

Играю в компьютерные игры или смотрю YouTube

Занимаюсь спортом или музыкой

Помогаешь ли ты по дому? Если да, то что именно любишь делать?

Поливать цветы

Гулять с собакой/кошкой

Накрывать на стол

Выносить мусор

Не люблю помогать, но делаю, если попросят

Свой вариант: _____

Легко ли тебе сегодня было учиться? Поставь оценку от 1 до 5, где 5 — очень легко: 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5

Часть 2. Твои увлечения и друзья

С кем ты проводишь большую часть свободного времени?

Один (люблю быть сам по себе)

С одним лучшим другом (подругой)

С большой компанией ребят со двора/класса

С родителями или бабушкой/дедушкой

Чем ты любишь заниматься, когда у тебя есть целых два часа свободного времени и никто не мешает? Напиши три вещи:

_____

_____

_____

Какой твой любимый предмет в школе и почему?

_____

_____

_____

_____

_____

О чем бы ты хотел(а) научиться или узнать больше? (Например: программировать роботов, печь блины, говорить на английском без ошибок, дрессировать собаку).

_____
_____
_____
_____
_____

Какое настроение чаще всего бывает у тебя к вечеру? Нарисуй смайлик прямо здесь: ☺ / □ / ☒

Продолжи предложения: *Если бы я был(а) волшебником хотя бы на один час, я бы…*

_____
_____
_____
_____

Больше всего в свой выходной я жду возможности…

_____
_____
_____

Кем ты хочешь стать, когда вырастешь? Почему?

_____
_____
_____
_____

Спасибо за участие!

Вопросы для тестирования.

«Введение».

1. Что такое валеология?
2. Как беречь глаза?
3. Чем и как надо питаться, чтобы зубы оставались здоровыми?
4. Какие факторы влияют на ухудшение слуха?
5. Как следует поступать при травмах и заболеваниях кожи?

«Правила на всю жизнь».

6. В чём опасность вредных привычек?
7. Как сделать сон полезным?
8. Какие продукты питания можно считать вредными?
9. Как правильно пользоваться электроприборами?

10. Как правильно пользоваться газовой плитой?
11. Какие правила участников дорожного движения (водитель/пешеход) вы знаете?
12. Как правильно реагировать на компьютерных мошенников?
13. Как правильно обращаться с электричеством?
14. Что/кто является причиной возникновения аллергической реакции у человека.
15. Чем опасны для человека кровососущие насекомые?
16. Как правильно обращаться с домашними животными?

«Физическое здоровье».

17. Что такое карантин?
18. Что нужно делать при растяжении связок/мышц?
19. Что нужно делать при переломах костей?
20. Каковы симптомы теплового/солнечного удара?
21. Что нужно делать для профилактики простудных заболеваний?
22. Как правильно вести себя на водных объектах?
23. Как правильно вести себя во время массовых походов, в лесу?

«Уроки Айболита».

24. Какие препараты должны находиться в медицинской аптечке для детей?
25. Что такое здоровый образ жизни?
26. Какую помощь следует оказать человеку, получившему тепловой удар?
27. Какие меры принимать при отморожении?
28. Что предпринять, если в глаз, ухо, горло, нос попало инородное тело?
29. Какая помощь оказывается человеку при укусе животных?

«Психическое здоровье».

30. Что такое фобия?
31. Что такое эмоции?
32. Какие отрицательные черты человеческого характера вы знаете?
33. Что такое темперамент?
34. Что такое конфликт? Какие причины конфликтов вы знаете?

«Культура поведения»

35. Что такое этикет? Какие правила поведения в общественных местах вы знаете?
36. Как вести себя с незнакомыми людьми?

37. Что такое культура речи?
38. Что такое толерантность? Что значит быть толерантным?

«Школа выживания».

39. Каковы условия, необходимые для жизни человека?
40. Как космические полёты влияют на здоровье человека?
41. Как вести себя в критических ситуациях во время природных стихийных бедствий?
42. Что такое техногенная катастрофа?
43. Что нужно предпринять, чтобы снизить воздействие смога на организм человека?
44. Какие причины возникновения лесного пожара вы знаете?
45. Чего категорически нельзя делать, если вы оказались среди заложников?
46. Какими способами простые граждане могут предотвратить террористический акт или захват заложников?

Приложение 3

Варианты ситуационных задач.

№ 1 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Предосторожности при обращении с животными»)

Жил – был мальчик Витя. Ему было 9 лет. Он учился в 3 «а» классе. Витя учился на 4 и 5, был добрым и отзывчивым мальчиком. Однажды Витя возвращался со школы домой и нес в одной руке тяжёлый портфель, а во второй — пирожок с луком и яйцом, который Витя ел на ходу. Бабушка Вите всегда пекла пирожки в школу, и Витя ел их, возвращаясь домой. Вдруг Витя увидел бездомного кота. Кот сидел под кустом и мыл лапу. Витя подошёл к коту и погладил его, взял кота на руки, а потом даже дал несколько раз откусить пирожок. Через 2 недели у Вити сильно заболел живот, его тошнило. На лбу появилось большое пятно, которое сильно чесалось. Мама Вити вызвала врача. Врач выставил диагноз: «Хронический гастрит, обострение. Микроспория гладкой кожи (лишай). Нарушение осанки». Витя лечился дома 2 недели.

Вопросы:

Почему Витя заболел?
Правильно ли Витя питается?
Как нужно правильно питаться школьникам?
Оцените поступок, который совершил Витя, покормив кота?
Какую опасность представляют бездомные животные?
Правильно ли носить школьный рюкзак в одной руке?
Почему нагрузка на позвоночник должна быть равномерной?

№ 2 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Вредные привычки»)

После выздоровления Витя опять начал ходить в школу. Он уже знал, что гладить бездомных животных и кушать на ходу вредно. Когда Витя приходил со школы, он сразу же обедал. Потом наступало время отдыха. Витя ложился на диван и играл в игры на телефоне, так проходило 2–2,5 часа, а потом Витя ещё 2 часа слушал на полную громкость песни любимой музыкальной группы в наушниках, сидя за компьютером. И наконец, наступало время для выполнения домашнего задания. Через две недели после такого отдыха (игра на телефоне и прослушивание громкой музыки) Витя сел за чтение, но перед глазами стало всё расплываться. Витя побежал к бабушке и всё рассказал. Бабушка ответила Вите, что сегодня же они пойдут к врачу. Но Витя ничего не мог разобрать, что говорит ему бабушка и просил её говорить громче. На приёме у врача-офтальмолога выставлен диагноз: «Нарушение аккомодации (приспособление глаза к рассматриванию предметов на разных расстояниях)». Врач сказал, что через 1 месяц после лечения зрение у Вити полностью восстановится, а ЛОР-врач предупредил Витю, что дальнейшее прослушивание громкой музыки приведёт к глухоте.

Вопросы:

Почему у Вити начало портиться зрение?

Сколько можно работать школьнику на компьютере в день?

Как проводить профилактику нарушений зрения?

Что такое аккомодация?

Предложите свои варианты, как Вите проводить свободное время?

Почему прослушивание громкой музыки вредит слуховому аппарату?

№ 3 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Вредные привычки»)

У Вити наступили долгожданные осенние каникулы. Но Вите было грустно сидеть одному дома. Ему нечем было заняться. Ведь он уже знал, что длительно слушать громкую музыку, долго сидеть за компьютером это вредно, а друзей у Вити не было. Поэтому Витю отправили отдыхать в деревню к бабушке. Бабушка все каникулы усиленно кормила Витю пельменями, пирогами, тортами, жареным мясом, бутербродами с колбасой. Витя рад помочь бабушке воды с колонки принести, дрова нарубить, печь затопить, но бабушка все сама управляется. Вите не дает по хозяйству помогать, бережёт внука, да приговаривает: «Наработаешься ещё». После каникул мама повела Витю на плановый осмотр в поликлинику. Врач измерила Вите рост и вес, оказалось, что у Вити появился лишний вес. Врач посоветовал Вите больше двигаться, а лучше пойти на спортивную секцию. Мама Вити записала сына на секцию баскетбола и каратэ, которые проходили 3 раза в неделю. Через два месяца лишний вес ушёл, и у Вити появилось много новых друзей.

Вопросы:

Почему у Вити появился лишний вес?
Почему у Вити не было друзей?
Для чего в организме человека откладывается жир в жировых клетках?
Известно, что плодотворный труд укрепляет здоровье людей.
Как Вы считаете, чем может Витя заняться в деревне у бабушки?

№ 4 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Правильный сон»)

Наступила весна. На улице потеплело. Начал таять снег. Зажурчали ручьи. Почки на деревьях набухли почки. Природа начала просыпаться от холодной зимы. Витя был рад весне, но почему-то ему хотелось спать подольше утром, днём спать тоже хотелось, на уроках Витя подставлял кисть руки под голову специально, чтобы не заснуть за партой. К вечеру дремота проходила, и Витя выполнял домашнее задание с 21.00. по 23.30. Выполнив домашнее задание, Витя чистил зубы, умывался и ложился спать. Засыпал уже в начале следующего дня, к 00.30. Утром будильник звенел в 7.00, но Витя не мог проснуться. И поднимался к 7.30. Так прошла вторая неделя. Витя был всё такой же вялый. Мама повела Витю к врачу. Врач выставил диагноз: «Гиповитаминоз (недостаток витаминов в рационе питания)», назначил витамины и порекомендовал Вите вовремя ложиться спать в 21.30. Витя чётко выполнял все рекомендации врача, и через две недели Витя снова пришёл в норму.

Вопросы:

Почему важен сон человеку?
Какая продолжительность сна должна быть у школьника?
Какие условия для сна должны быть созданы школьнику?
Что такое гиповитаминоз?
Какие продукты содержат витамины?

№ 5 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Вредные привычки»)

Поздней весной жильцы трехэтажного дома, где жил Витя, вышли на субботник. Витя и его соседи дружно прибирали территорию. Вдруг Витя увидел незнакомца на качели возле своего подъезда. Незнакомец сидел спиной к жильцам, и от него шли клубы дыма. Посидев две минуты, незнакомец кинул на дорожку выкуренную сигарету и вскоре опять закурил. Витя прибежал к незнакомцу и сообщил ему, что он только что подметал дорожки. Витя очутился в голубом дыме от сигареты, почувствовал запах табака и тут же начал сильно кашлять. Незнакомец вскоре исчез. Витя сел на лавочку, отдышался. Приступ кашля прошёл. Витя и соседи на общем собрании жильцов дома решили около детской площадки установят запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»

Вопросы:

Почему курение вредно?
Нарисуйте запрещающий знак «Курение на детской площадке запрещено!»

Что такое пассивное курение?
Почему люди начинают курить?

№ 6 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Правильное обращение с огнём»)

Во время приготовления пищи на сильно разогретой сковороде вспыхнуло ма сло. Какие действия следует выполнить?

Варианты ответов:

а) закрыть сковороду крышкой и отодвинуть с горячей конфорки;
б) залить горящее масло водой, налив ее в сковороду;
в) осторожно взять сковороду и вылить горящее масло в раковину;
г) затушить огонь, накрыв сковороду мокрым полотенцем.

№ 7 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Правильное обращение с огнём»)

Находясь дома один, Вы обнаружили возгорание на своем балконе. Какими будут Ваши действия?

Варианты ответов:

а) плотно закрою балконную дверь со стороны комнаты и вызову пожарную службу;
б) самостоятельно приступлю к тушению пожара, выбрасывая горящие вещи с балкона;
в) закрыв рот и нос тканью, выйду на балкон и стану привлекать внимание прохожих.

№ 8 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Правильное обращение с огнём»)

Какими будут Ваши действия при возгорании мусорного ведра?

Варианты ответов:

а) открою ведро и залью содержимое водой;
б) высыплю содержимое ведра на пол и попытаюсь затоптать горящий мусор ногами;
в) выкину горящий мусор в мусоропровод.

№ 9 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Правильное обращение с огнём»)

Находясь в квартире один, Вы обнаружили, что снаружи горит Ваша входная дверь. Какие действия следует предпринять?

Варианты ответов:

а) вызову пожарную службу, до их прибытия закрою щели или завешу дверь мокрой тканью;
б) собрав ценные вещи, укроюсь в самой дальней комнате;
в) вызову пожарную службу, а до их прибытия, открою все окна в квартире, чтобы избежать задымления.

№ 10 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Правильное обращение с огнём»)

При просмотре телевизора на экране пропало изображение, из задней панели пошел дым. Какими будут Ваши действия?»

Варианты ответов:

а) отключу телевизор от сети, закрою его плотной мокрой тканью и вызову пожарную службу;

б) наберу ведро воды и залью заднюю панель телевизора на случай появлени я огня;

в) отключу телевизор от сети и попытаюсь выяснить причины возгорания.

№ 11 (2 раздел «ПРАВИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ», тема «Правильное обращение с огнём»)

При неаккуратном обращении с бенгальским огнём на Вашем друге загорелась одежда. Какие действия Вы предпримите?»

Варианты ответов:

а) буду помогать другу как можно быстрее освободиться от горящей одежды;

б) постараюсь погасить огонь на одежде, накинув плотную ткань, затем вызову службу спасения;

в) постараюсь успокоить товарища и побегу за водой в ванную комнату.

№ 12 (3 раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ», тема «Правильное закаливание»)

Наступило 19 января. День Крещения. На улице установилась безветренная зимняя погода с температурой воздуха минус 18 градусов Цельсия. Папа, мама и Витя собрались на купание в проруби. Витя уже с утра готовился к омовению в проруби. Взял с собой купальные очки и плавки, полотенце, сланцы. Это было первое в его жизни погружение, и Витя его ждал с большим восторгом. Вечером Витя и его родители приехали на озеро. Папа первый окунулся в студёной воде. Потом окунулась мама. Витя разделся, все волосы на его теле встали дыбом, появилась неконтролируемая дрожь, но Витя, собравшись с духом, прыгнул в воду. «Как холодно!», — прошептал Витя. И тут же по лестнице выбрался из воды. Мама укрыла Витю полотенцем, и Витя почувствовал тепло во всём теле. Утром у Вити поднялась температура 37,5°С, заболело горло. Мама вызвала врача. Врач констатировал, что у Вити диагноз: «Острый фарингит (воспаление слизистой оболочки и лимфоидной ткани глотки)», и добавил, что для Вити всё могло обойтись намного хуже, потому что Витя не закалялся раньше. Через 5 дней Витя выздоровел. Его мама и папа решили, что закаляться они и Витя начнут с поздней весны всей семьёй.

Вопросы:

Почему у людей возникает дрожь на холоде?

Можно ли незакалённому ребёнку купаться в проруби?

Что такое закаливание?
Правильно ли родители Вити выбрали время позднюю весну для начала закаливания?
Какие виды закаливания Вы бы предложили Вите?

Приложение 4

Варианты проверочных тестовых заданий.

Тест 1

1. Что такое здоровье?
А) отсутствие болезней;
б) способность работать долгое время без усталости;
в) стремление быть лучше всех;
г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?
А) чтобы все успевать;
б) чтобы быть здоровым;
в) чтобы меньше уставать;
г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
А) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
б) чистить зубы два раза в день;
в) своевременно подстригать ногти;
г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?
А) чтобы укрепить здоровье;
б) чтобы все завидовали;
в) чтобы не боятся холода и жары;
г) чтобы тренировать силу воли;

1. Что значит «питаться правильно»?
а) есть все, что нравится;
б) есть в одно и то же время;
в) есть не менее 4 раз в день;
г) есть полезную для здоровья пищу;

1. Почему нужно больше двигаться?
А) чтобы быть выносливым, ловким;
б) чтобы быть быстрее всех;
в) чтобы хорошо себя чувствовать;

г) чтобы не болеть;

Тест 2

1. Как называется участок проезжей части, где можно перейти на другую сторону дороги?

1. Пешеходный переход. 2. Пешеходная дорожка . 3. Островок безопасности.

2. Разрешается ли переходить дорогу в местах, где есть пешеходные ограждения?

1. Разрешено. 2. Запрещено. 3. Разрешено, если нет движущихся транспортных средств.

3. Переходить дорогу следует:
1. В любом месте.
2. На желтый сигнал светофора.
3. Переходить следует, посмотрев сначала налево, а потом направо.

4. Какие сигналы имеют пешеходные светофоры?
1. Только красный.
2. Только зеленый.
3. Красный и зеленый.
4. Красный, зеленый, желтый.

5. Какой сигнал светофора разрешает движение?

Красный. 2. Жёлтый. 3. Зелёный.

6. Как должен поступить пешеход, если он при переключении светофора на жёлтый сигнал не успел дойти до середины проезжей части?
1. Продолжить переход.
2. Вернуться обратно на тротуар.
3. Дойти до середины проезжей части и ожидать там зелёного сигнала.

7. Что означает жёлтый сигнал светофора, включенный после красного сигнала?
1. Начинать движение нельзя.
2. Начинать движение можно.
3. Скоро будет включен зелёный сигнал светофора.

1. Какой из этих знаков обозначает место, где можно переходить дорогу?

1. Знак №1. 2. Знак № 2. 3. Оба знака.

9. Что запрещено делать пассажирам общественного транспорта?



1. Отвлекать водителя во время движения транспорта.
2. Громко разговаривать и смеяться в салоне автобуса.
3. Уступать место пожилым, инвалидам, пассажирам с маленькими детьми.

10. О чем информирует данный знак?

1. Обозначает место для детских игр.
2. Движение пешеходов разрешается как по тротуарам, так и по проезжей части.

Тест 3

1. Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов? (2-3 минуты)
2. Каков срок службы зубной щетки? (1-3 месяца).
3. К какому врачу надо идти если заболят зубы? (стоматологу)
4. Как часто надо посещать стоматолога? (раз в полгода)
5. От летучих веществ какого растения гибнут болезнетворные бактерии? (от лука)
6. Какой витамин называют «витамином роста»? (витамин А)

Тест 4

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло
Б) Мочалка
В) Зубная щётка
Г) Зубная паста
Д) Полотенце для рук
Е) Полотенце для тела
Ж) Тапочки
З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Какое расписание правильное?

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Какой правильный ответ:
А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. В каких случаях надо обязательно мыть руки:
А) После прогулки
Б) После посещения туалета
В) После того, как заправил постель
Г) После игры в баскетбол
Д) Перед посещением туалета
Е) Перед едой
Ж) Перед тем, как идёшь гулять
З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто нужно принимать душ?
А) Каждый день
Б) 2-3 раза в неделю
В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
А) Положить палец в рот.
Б) Подставить палец под кран с холодной водой
В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Тест 5

Школьникам предлагается заштриховать цветными карандашами стандартный бланк из прямоугольников, каждый из которых условно обозначает определённую жизненную ценность: школьные дела, дела домашние, отношения с близкими людьми, друзьями, учёбу, увлечения школьника, его достижения в жизни и неудачи, если они у него есть.
Для каждого прямоугольника ребёнок выбирает тот цветной карандаш, которым обозначает своё отношение к тому, о чём идёт речь.
По тому, какой именно цвет выбирается, можно косвенно судить о внутреннем отношении к той или иной жизненной ценности.

Выбор ярких, сочных цветов (красный, жёлтый, голубой, зелёный, синий) свидетельствует чаще всего о высокой эмоциональной удовлетворённости. Выбор цветов мрачных, тёмных (коричневый, фиолетовый, чёрный), как правило, говорит об эмоциональной неудовлетворённости, либо повышенной тревожности, снижении жизненного тонуса и внутренней направленности личности.

Тест 6



1. (1 балл) **Как зовут изображённого сказочного героя,**
2. любящего чистоту? Выбери ответ.

А) Гуффи Б) Мойдодыр В) Плуто Г) Шрек

2. (1 балл) **Выбери предметы, которые необходимы человеку для ухода за кожей.**










А) Б) В) Г) Д) Е)

3. (2 балла) **Как называется комплекс физических упражнений, выполняемых утром, с целью разминки мышц и суставов? Выбери верный ответ.**

А) пробежка Б) зарядка В) разрядка Г) игра

4. (2 балла) **Выбери продукты питания, полезные для здоровья.**











А) Б) В) Г) Д) Е) Ж) З)

5.(2 балла) **Прочитай загадку. Выбери отгадку.**

Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье…

а) торт б) сорт в) спорт г) порт

6. (3 балла) **Выбери картинку, где изображена правильная посадка за партой.**




А) Б)

7. (3 балла) **Как следует вести себя при ссоре с другом? Выбери правильные ответы.**

А) внимательно выслушать Б) обозвать
В) ударить Г) спокойно поговорить о причине ссоры

8.(4 балла) **Выбери картинки, на которых изображены полезные для здоровья человека занятия.**







А) Б) В) Г) Д)

9.(4 балла) **Какая из изображенных ягод используется при болезнях глаз?**




А) черника Б) малина

10. (4 балла) **Выбери те действия, которые приносят пользу здоровью.**
А) ходить в грязной одежде
Б) чистить зубы 2 раза в день
В) не умываться
Г) есть больше сладостей
Д) есть больше овощей и фруктов
Е) больше двигаться
Ж) чаще бывать на свежем воздухе
З) целый день сидеть за компьютером

Тест 7

1. Как ты будешь переходить дорогу, если опаздываешь?
А) шагом.
Б) бегом.
В) шагом, предварительно приостановившись для наблюдения.
2. Можно ли оглядываться на оклик товарища при переходе через проезжую часть?
А) Можно
Б) Нельзя
3. Безопасно ли начинать переход при зеленом мигающем сигнале светофора?
А) Безопасно, так как горит разрешающий сигнал.
Б) Небезопасно, так как к перекрестку может подъезжать машина, водитель которой попытается преодолеть перекресток с ходу.
В) небезопасно, так как запрещающий сигнал может застать на проезжей части.
Г) Верны п. 1 и 2.
4. Какие «бытовые» привычки опасны на дороге?
А) Болтать во время движения.
Б) Внезапно выбегать из-за кустов, из-за углов дома или из-за других препятствий.
В) Оглядываться на оклик товарища.
Г) Все вышеперечисленные привычки – не для дороги.
5. К противоположной стороне улицы подъезжает «твой» автобус. Твои действия?
А) Побыстрее перебежать дорогу, чтобы успеть на автобус.
Б) Остановиться, посмотреть налево и направо и только после этого переходить дорогу, продолжая наблюдать.
6. Что делать, если во время перехода уронил какой-то предмет?
А) Быстро поднять предмет и продолжить движение.

Б) Сначала посмотреть в обе стороны. Поднять предмет', только убедившись, что опасности нет.

7.Ты подошел к перекрестку. На светофоре горит зелёный сигнал. Как долго – ты не знаешь. Как безопаснее поступить в этой ситуации?

А) Перейти дорогу, соблюдая обычные меры предосторожности, если во время перехода загорится красный сигнал – переждать на осевой.

Б) Быстро перебежать через проезжую часть.

В) Дождаться следующего зеленого сигнала.

8. В сумерки или в темное время безопаснее, если ты одет…

А) В тёмную одежду.

Б) В светлую одежду или одежду со световозвращающими вставками.

9. Какие правила безопасности нужно соблюдать при переходе проезжей части?

А) Не отвлекаться

Б) Внимательно наблюдать за дорогой.

В) Не бежать через дорогу

Г) Все вышеперечисленные правила.

10. Как безопасно переходить дорогу, выйдя из автобуса?

А) Сзади автобуса.

Б) Спереди автобуса

В) Дождаться, когда автобус отойдет от остановки на достаточное расстояние, и перейти

11. Как правильно и безопасно перейти дорогу, если на проезжей части не видно машин?

А) Остановиться у края проезжей части, посмотреть налево и направо и только после этого переходить, продолжая наблюдать.

Б) Машин нет – значит можно переходить.

В) Быстро перебежать дорогу, пока на проезжей части нет машин.

12. Где разрешается пешеходам пересекать железнодорожные пути?

А) На переезде, а при его отсутствии — в местах, где видимость в обоих направлениях не менее 1000 м.

Б) В местах, наиболее удобных с точки зрения пешехода.

В) Только на железнодорожных переездах.

Г) Не ближе 1000 м от железнодорожной станции.

13. Разрешается ли перевозка детей на переднем сиденье легкового автомобиля?

А) Разрешается перевозка детей в возрасте не моложе 7 лет.

Б) Разрешается перевозка детей до 12 лет при наличии специального детского сиденья.

В) Разрешается независимо от возраста при наличии взрослого пассажира.

14. В каком случае разрешается посадка и высадка пассажиров со стороны проезжей части?

А) При вынужденной остановке транспортного средства.

Б) По усмотрению водителя при условии, что это будет безопасно и не создает помех другим участникам движения.
В) Если это невозможно сделать со стороны тротуара или обочины и при условии, что это будет безопасно и не создает помех другим участникам движения.
Г) На дорогах с односторонним движением, имеющих две полосы или более.

15. Как должны обозначаться колонны людей при движении по дороге днем?

А) Белыми флажками спереди и сзади.
Б) Красными флажками только сзади.
В) Красными флажками спереди и сзади.

Тест 8

1. Какой прибор используется для исследования звёздного неба? (**Телескоп**).
2. Какое название имеет специальный аппарат, который может передвигаться по поверхности Луны? (**Луноход**).
3. Как называется место, с которого запускаются ракеты. (**Космодром**).
4. Как звали первого космонавта — назовите ФИО. (**Юрий Алексеевич Гагарин**).
5. Какого числа человек впервые полетел в космос. (**12 апреля 1961года**).
6. Как назывался корабль Гагарина? («**Восход-1»**).
7. Сколько раз он облетел земной шар Юрий Гагарин? (**Один раз**).
8. Кто первым вышел из корабля в открытый космос? (**Алексей Леонов**).
9. Каких космонавтов вы еще знаете? (**Герман Титов, Андриан Николаев, Владимир Комаров**),
10. Имя человека, который впервые оказался на поверхности Луны. (**Нил Армстронг**).
11. Имя первой женщины космонавта? (**Валентина Терешкова**).

Тест 9

1. Большой электрический разряд между облаками и землей (**Молния**). Перемещение воздушных масс над землей (**Ветер**).
2. Очень сильный ветер, приводящий к большому волнению на море (**Буря**).
3. Сильный ветер со снегом (**Метель**).
4. Гигантские волны до 30 м, возникающие в результате землетрясений (**Цунами**).
5. Быстрое движение земной коры, вызванное толчками снизу, сбоку (**Землетрясение**).
6. Временное затопление части суши в результате подъема уровня воды (**Наводнение**).
7. Гора, имеющая свойство извергаться (**Вулкан**).
8. Ветер необычайно разрушительной силы (**Ураган**).

9. Очень сильный зимний ветер, поднимающий массу сухого снега (**Буран**).

Тест 10

1. Основными причинами увеличения количества ЧС природного и техногенного характера является

А. опасные природные явления
Б. стихийные бедствия
В. аварии и техногенные катастрофы
Г. человеческий фактор.

2. К ЧС социального характера относятся

А. война
Б. терроризм
В. наркобизнес
Г. злоупотребление опьяняющими веществами
Д. похищение людей
Е. инфекционные болезни
Что лишнее?

3. Под ликвидацией ЧС подразумевается

А. проведение аварийно-спасательных и других неотложных работ при возникновении ЧС
Б. локализация зон ЧС и прекращение действия характерных для них опасных факторов
В. организация строительства жилья для пострадавшего населения.

4. К зоне чрезвычайной ситуации относится

А. территория, на которой прогнозируется ЧС
Б. территория, на которой расположены потенциально опасные объекты
В. территория, на которой сложилась ЧС.

5. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы называется

А. экстремальной ситуацией
Б. стихийным бедствием
В. чрезвычайным происшествием
Г. чрезвычайной ситуацией.

6. Как вы будете действовать после оповещения об аварии на химическом предприятии при отсутствии индивидуальных средств защиты, убежища и возможности выхода из зоны аварии. Определите очередность действий:

А. отойти от окон и дверей

Б. включить радиоприемник, ТВ, прослушать информацию
В. перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату
Г. входные двери закрыть плотной тканью
Д. плотно закрыть окна и двери
Е. подавать сигнал о помощи
Ж. провести герметизацию жилища.

7. Оповещение об угрозе землетрясения застало вас на улице. Что вы будете делать?
А. быстро занять место в ближайшем овраге, кювете, яме
Б. вбежать в ближайшее здание и укрыться
В. Занять место вдали от зданий и линий электропередач.

8.Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории – это
А. стихийный пожар
Б. природный пожар
В. Лесной пожар

9. **В зависимости от масштаба повторяемости и наносимого ущерба наводнения подразделяют на:**
А. низкие
Б. средние
В. Выдающиеся
Г. катастрофические.

10. Основными поражающими факторами цунами являются
А. наводнение
Б. ударное воздействие волны
В. вихревые вращающиеся водяные потоки.

Приложение 5

Список примерных тем для проектных работ.

Темы проектов по здоровью

- Береги здоровье смолоду.
- Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
- Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
- Влияние физических упражнений на здоровье человека.
- Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).

- Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
- Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
- Волшебные точки здоровья.
- Гиподинамия — болезнь цивилизации.
- Главный путь к здоровью – спорт.
- Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека.
- Индексы физического совершенства организма учащихся.
- Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником?
- Как сохранить зрение?
- Кто самый здоровый в классе?
- Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростка.
- Спорт — это здоровье и успех.
- Спорт здоровье сберегает или расточает?
- Физиолого-гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека.

Темы проектов по здоровому образу жизни

- Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья.
- Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека.
- Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении учащихся младшего школьного возраста.
- Главные составляющие здорового образа жизни.
- Значение режима дня для школьника.
- Как вести здоровый образ жизни без вредных привычек.
- Как я веду здоровый образ жизни.
- Как я вижу здоровый образ жизни.
- Роль здорового образа жизни в жизни моих одноклассников.
- Физическая культура как средство мотивации здорового образа жизни.
- Является ли спорт составляющей здорового образа жизни?

Темы проектов по здоровому питанию

- Влияние физических нагрузок и полноценного питания на увеличение роста.
- Здоровое питание на страже здоровья.
- Здоровое питание - залог крепкого здоровья.
- Здоровое рациональное питание как средство повышения работоспособности школьника.

Приложение 6

Правила поведения на занятиях.

1. Общие требования безопасности.
1.1. Во время пребывания в кабинете необходимо соблюдать дисциплину:
а) входи в кабинет спокойно, не толкайся, пропускай вперёд девочек;
б) не входи в кабинет в верхней одежде;
в) подойди к своему рабочему месту, осмотри его, в случае неисправности стола, стула, сообщи учителю;
г) не приноси с собой лишние вещи;
д) веди себя спокойно, не кричи;
1.2. Нельзя без учителя включать свет, открывать форточку, переставлять мебель.
1.3. Во время перемены нельзя бегать по классу, коридору.
1.4. Помни, что большинство травм могут возникнуть вследствие недисциплинированного поведения: бег по помещению, спрыгивание со ступенек, подножка, толкание, драка, бросание друг в друга различных предметов, сталкивание друг с другом, подвижные игры в классе и коридоре.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
2.1. Подготовь своѐ рабочее место. Аккуратно и удобно разложи нужные для урока материалы, инструменты.
2.2. Убедись в исправности инструментов.
3. Требования безопасности во время занятий.
3.1. Выполняй порученную работу только в местах, отведѐнных для данного вида труда.
3.2. Садись за парту аккуратно, без шума.
3.3. Работу начинай только с разрешения учителя.
3.4. Работай внимательно, не отвлекайся, не мешай другим.
3.5. Если хочешь что-то спросить или ответить, подними руку.
3.6. Не вставай с места без разрешения учителя.
3.7. При работе с инструментами соблюдай следующие требования:
а) держи инструмент так, как покажет учитель;
б) употребляй инструмент по назначению;
в) не работай неисправным инструментом;
г) во время работы сиди прямо, не держи инструменты близко от глаз;
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
4.1. Если у тебя или твоего одноклассника плохое самочувствие, немедленно сообщи об этом учителю.
4.2. При возникновении аварийной или травмоопасной ситуации немедленно прекрати работу, сообщи учителю, не создавай паники, спокойно выполняй все распоряжения учителя.
5. Требования безопасности по окончании занятий.
5.1. Приведи в порядок рабочее место.
5.2. Убери инструменты в отведѐнное для них место.

Приложение 7

Консультации для родителей

"Здоровый образ жизни ваших детей"



Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,

привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во -первых: соблюдение режима дня.

В школе режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности образовательного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во -вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В-третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В-четвёртых: культура питания. Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья!»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Всё это окупиться здоровьем вашего ребенка, его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тётя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, ещё в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:
- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъёмов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лёжа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырёх раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим весёлым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего весёлого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведём мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке, полюбуйтесь небом, рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно ещё активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора, посмотрите вместе интересную передачу, но недолго – детям вредно.

Отход детей ко сну. Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребёнка в собственной защищённости, в значимости для семьи, пробуждают в нём душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

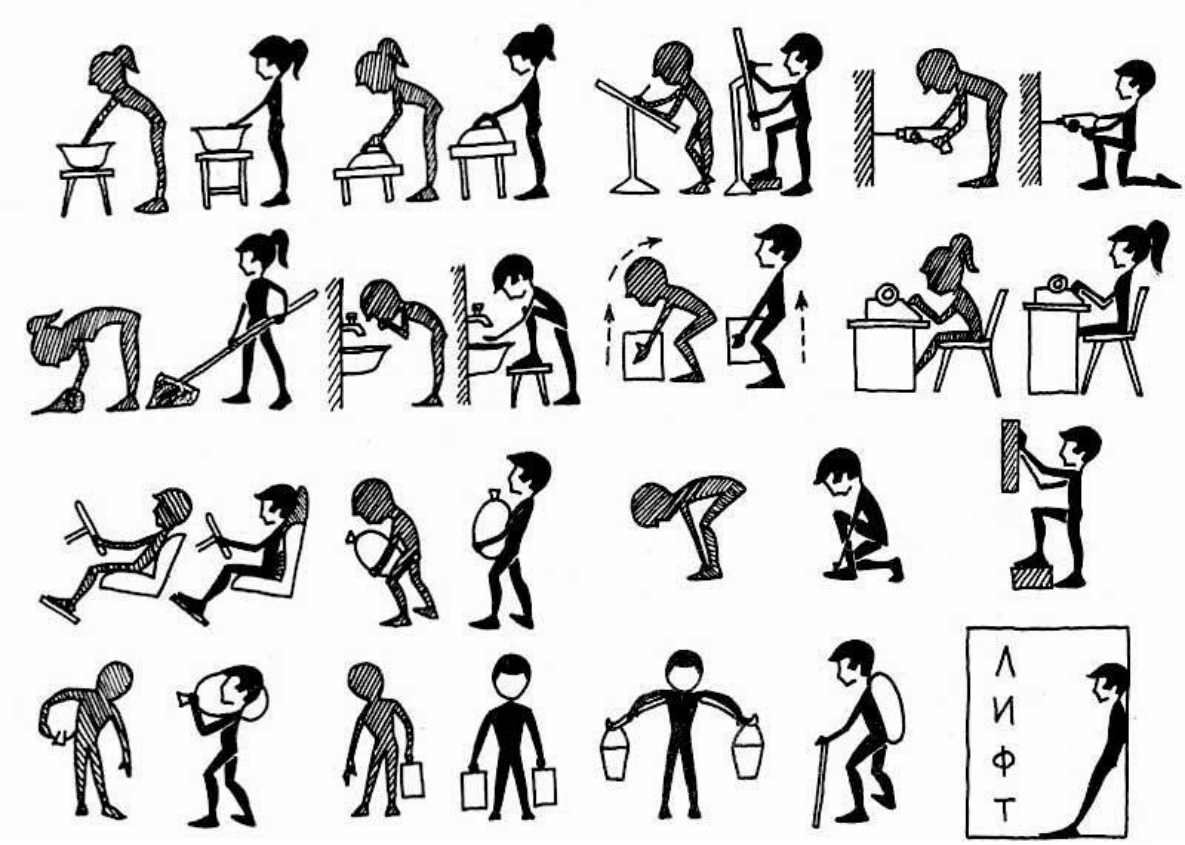
КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВАЛЕОЛОГИИ.

Консультация № 1 по теме: «Здоровый позвоночник»

Итак, позвоночник – «столб жизни». С этим известным изречением мало кто будет спорить. Если же быть здоровым, то постарайтесь выполнять простые правила, это даже не упражнения, а всего лишь знания, которые со временем станут вашими привычками, позже - навыками.

Правила следует соблюдать для того, чтобы избежать появления боли в спине. Что поможет облегчить или предупредить дискомфорт в спине? На рисунках вы увидите профилактические позы, которые помогают сохранить позвоночник здоровым на долгие годы (серые рисунки – неправильные позы, чёрные – правильные).

Демонстрация слайда 1 с рисунками:



У каждой болезни свои мифы. Конечно, от остеохондроза не умирают, но и по-человечески не живут. Эта болезнь может приносить нечеловеческие страдания и длиться не один год.

О причинах остеохондроза ходит очень много домыслов. Чаще всего люди рассуждают об отложении солей в позвоночнике - это первый миф. Миф второй: остеохондроз - болезнь пожилых людей. Это не правда, так как одна из причин возникновения остеохондроза, являются различные нарушения осанки и плоскостопия в детстве.

Кто же входит в группу риска? Для кого вероятность заболеть остеохондрозом особенно велика? Прежде всего, это:

- люди, ведущие сидячий образ жизни (неутешительный прогноз относится к чиновникам, учёным, кассирам и т.д.);
- лица, чья работа связана с поднятием тяжестей (в эту категорию попадают штангисты, грузчики, строители, рачительные домохозяйки и др.).

«Стыдно признаться, но из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно», - заметил в свое время древнеримский ученый и писатель Плиний Старший.

Как можно тренировать мышцы спины?

Идет демонстрация слайда 2 с рисунками и озвучивается вся серия упражнений:



Профилактика нарушений осанки и остеохондроза - это не больно. Другое дело побороть собственную лень и беспечное отношение к собственному здоровью. Сладко есть и мягко спать - это не для вас. Учитесь:

- поднимать тяжести: старайтесь не брать тяжелые предметы, наклоняясь, лучше присядьте на корточки, в этом случае нагрузка придётся на мышцы ног;
- стоять: если вам приходится долго стоять, обопритесь о стену или поставьте ногу на подпорку – перенесите вес тела;
- сидеть: старайтесь сидеть, как можно прямее, откинувшись на спинку стула;
- правильно спать: долой перины, пружинные матрацы, огромные подушки, иначе ваша спина не отдыхает даже во сне; для отдыха вам необходимы ортопедические матрац и подушка, либо валик под шею;
- держать спину в тепле, не переохлаждайтесь;
- бережно относиться к своему позвоночнику с детства и если вам врач поставил диагноз - нарушение осанки или плоскостопие, не пренебрегайте этим.

Гимнастика не панацея, и все-таки без нее никак не обойтись. Не нужно морщиться при упоминании об оздоровительной физкультуре: «Каждый день монотонное повторение упражнений… Скука». Моете же вы каждый день руки перед едой, чистите зубы утром и

вечером, и ничего, не обременяет. А почему? Потому что так надо. То же самое и с физическими упражнениями – они тоже необходимы тем, кто хочет иметь здоровый позвоночник, потому что специальные упражнения помогают сформировать мышечный корсет, который стабильно удерживает позвонки.

Идет демонстрация слайда 3 с рисунками.

Познакомьтесь с классическим комплексом упражнений ЛФК:



Когда физические упражнения становятся привычным делом, они приносят удовлетворение сами по себе, а то, что перестает болеть спина, - и вовсе дорогая награда за потраченные усилия. Недаром ещё древние римляне говорили: ваше здоровье в ваших руках. Прежде чем приступить к выполнению той или иной выбранной вами системе занятий или комплексу упражнений проконсультируйтесь со специалистами.

Будьте здоровы сами и учите здоровью своих детей!

Консультация № 2 по теме:
«Профилактика плоскостопия»

Плоскостопие – болезнь серьёзная именно из-за не серьёзного к ней отношения. А сформировалось это отношение к заболеванию из-за того, что долгие годы нам прививали этакое «стоическое» (а скорее всего, наплевательское) отношение к своему здоровью: «работать, так до упаду», «заболел – не раскисай», и вообще, «если умирать, так с музыкой» и непременно на работе.

Но времена ударных строек миновали, оставив обычного человека наедине со своими недугами, смертельными и не смертельными. В числе этих не смертельных недугов - и плоскостопие. Вот тут-то и оказывается, что теперь, когда всё зависит от самого человека, несерьезные болезни доставляют немало серьёзных проблем.

Попробуйте проходить весь день с небольшим камушком в ботинке. Пустяк, а к концу дня ногу так натрёт, что ботинок этот вырастет в гигантский башмак и заслонит собой всё: и любовь, и работу, и деньги. Так и плоскостопие. У тех, кто им страдает, ноги как свинцом налиты, каждый шаг дается с трудом. А если у вас такая работа, на которой, как волка, «ноги кормят», так и сам добытчик и семья его рискуют остаться голодными… Словом, воистину «худший из недугов – зависеть от самого недуга».

«Часто человек не догадывается, что у него плоскостопие. Бывает, вначале, уже при ярко выраженной болезни, человек не испытывает болей, а только жалуется на чувство

утомления в ногах, проблемы при выборе обуви. Но позже боли при ходьбе становятся все ощутимее. Боль отдает в бедро и поясницу; икроножные мышцы напряжены, появляются натоптыши (участки омозоления кожи), костно-рубцовые разрастания у основания большого пальца, деформация других пальцев стопы», - пишет в своей книги известный ортопед-травматолог, специалист по заболеваниям позвоночника А. Очеред.

Но ведь плоскостопие не приятно не только само по себе, но и тем, что вызывает ускоренный «износ» опорно-двигательного аппарата из-за не амортизированных ударов при ходьбе, беге, прыжках. Кстати, вы не задумывались, почему конструкторы до сих пор не создали шагающего робота? Несмотря на все попытки, нет ни одной жизнеспособной модели. А причина - невероятная сложность каждого нашего шага.

Итак, что же вы можете предпринять, если знаете или догадываетесь, что у вас или вашего ребёнка плоскостопие? Совершенно необходимо обратиться к специалисту, так как чаще всего встречается статическое плоскостопие, но есть еще травматическое, врождённое, рахитическое и др. Поэтому только специалист должен вам поставить диагноз и назначить лечение. Но ведь существует еще понятие «профилактика». Как хочется, чтобы это унылое понятие обрело такое звучание, возымело такой эмоциональный эффект, чтобы взрослые и дети понимали, что и малыми средствами можно добиться больших результатов.

Родителям следует обратить внимание на то, как ходит ребёнок, как он ставит ножку, симметричны ли у него стопы, нет ли деформаций. При малейших сомнениях обязательно обращаться к врачу. Гораздо чаще опорно-двигательный аппарат страдает от нашей собственной лености, невнимательности, легкомыслия. В большинстве случаев та половина населения, что больна плоскостопием (и, как следствие, остеохондрозом позвоночника, артрозами суставов и т. п.) могла бы избавиться от подобной неприятности ещё в младенчестве, если бы их родители были внимательны к своему ребенку.

Какие меры профилактики советуют нам ортопеды? Первейшее правило – грамотно выбранная обувь:

- обязательно – кожаный верх, желательна и кожаная подошва;
- каблук невысокий, у детской обуви он должен занимать по длине не менее трети подошвы, чтобы поддерживать пятку, носок широкий;
- хорошее качество кожи - это отсутствие неприятного запаха, осыпаний наружного слоя, трещин;
- подошва гибкая - это значит, что не только папа в силах ее согнуть при покупке, но и малыш при ходьбе, ни каких платформ.

Плоскостопие не относится к роковым недугам. Как пишет доктор А. Очеред в своей книге «Почему болит спина?»: «Плоскостопие можно лечить, его нужно лечить!». Что ещё, кроме правильного выбора обуви мы можем отнести к мерам профилактики?

Гимнастика для ног:

1. Несколько минут походите на носках.
2. Потом такое же время на пятках.
3. Немного походите с поджатыми пальцами ног.
4. Потом походите с поднятыми пальцами ног.
5. Несколько раз в день ходите на наружных кроях стопы, как «мишка косолапый».
6. Попытайтесь несколько минут поднимать мелкие предметы: мозаику, пуговицы, карандаши, ленточки и др.
7. Катаем на полу овальные и круглые предметы.
8. Поднимаем стопами мячи, кубики и т. п. (смотрите рисунок на слайде 4).



1. Массаж ног.

Массаж – процедура известная с древних времен. Он снимает мышечную усталость, улучшает обмен веществ и кровообращение. Самомассаж лучше делать после упражнений. Основные приемы таковы, (советы врача ЛФК Т. А. Чумаковой):

- голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать концами пальцев. Массируйте голень от голеностопного сустава к коленному, преимущественно внутреннюю поверхность голени;
- стопу следует поглаживать и растирать тыльной поверхностью согнутых пальцев; подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке.
- для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

Консультация № 3 «Умеем ли мы дышать?»

Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут. Однако мы совсем не думаем о своем дыхании. Наблюдения показали, что многие люди дышат через рот. Причиной этого является чаще всего привычка, выработанная с ранних лет. Бывает, что дышать через нос мешают аденоиды, частый насморк. Учёные утверждают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. «Дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга», - пишут в своей книге «Творим здоровье души и тела» Л. Латохина, Т.Андрус.

Кроме того, дыхание через рот способствует простудным, инфекционным заболеваниям. Воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела.

Правильное дыхание улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Чем меньше частота дыхания, тем больше мы накапливаем сил. Медленный спокойный выдох помогает регулировать кровяное давление.

Что же имеют ввиду, когда говорят о правильном дыхании? Это дыхание, с которым мы родились, то есть дыхание животом, или диафрагмальное. Почему оно так называется? Между грудной и брюшной полостью находится мышечная перегородка - диафрагма. Когда мы делаем вдох, диафрагма опускается и надавливает на внутренность живота, поэтому он немного выпячивается. При выдохе живот втягивается, происходит сокращение мышц брюшного пресса, а диафрагма принимает куполообразное положение, поднимаясь вверх к грудной полости.

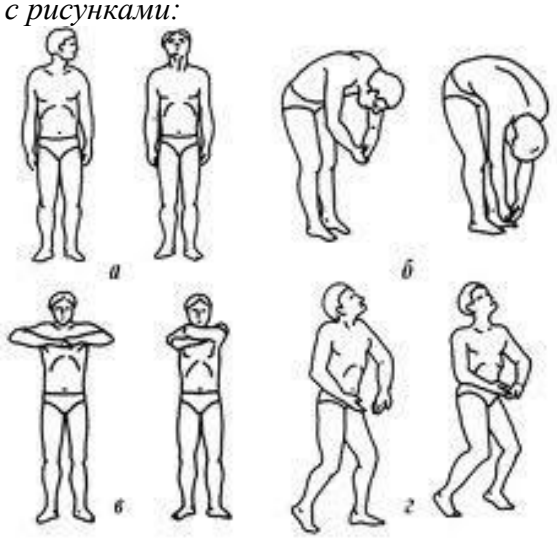
Многие взрослые и дети приобрели привычку дышать наоборот: при вдохе живот втягивается, а при выдохе – выпячивается. Учите детей дышать правильно, чтобы сохранить врожденную способность. Диафрагмальное дыхание полезно при любых недомоганиях. Оно регулирует деятельность кишечника, улучшает работу пищеварения, способствует понижению кровяного давления, хорошо вентилирует нижние доли лёгких.

Предлагаю вам освоить самые простые дыхательные упражнения. Как пишет Е. А. Бабенкова в книге «Как помощь детям быть здоровыми»: «… занятия дыхательными

упражнениями тонизируют ЦНС,… способствуют укреплению сердечной мышцы, благотворно влияют на систему кровообращения».

1. «Летит пчела». Дыхание животом, стоя, вдох через нос. Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и, медленно выпуская воздух, произносите звук «З». Можете сопровождать соответствующими движениями рук, имитирующие полет пчелы. Упражнение повторяется 4-6 раз.
2. «Паровозик». Дыхание животом, стоя, вдох через нос. Спокойно сделайте вдох и хороший выдох, а затем снова вдохните и, медленно выпуская воздух, произносите звук «У». Затем можно перейти на звукосочетание «Чух-чух-чух». Можете сопровождать соответствующими движениями рук. Произносить тоже на выдохе.
3. «Вежливый поклон». Дыхание животом, стоя, вдох через нос. Поклон, во время которого произносится: «Здра…сьте…» - тянуть «а» сколько возможно. Выдох «те». Плавно выпрямляемся - вдох.

Демонстрация слайда 5 с рисунками:



Вдох нужно выполнять спокойно, без усилий и напряжения. А вот выдох постарайтесь растянуть, сделать хотя бы в два раза дольше, чем вдох.

Подышите так перед сном, утром после сна, перед обедом. Обратите внимание на процесс диафрагмального дыхания в неприятных ситуациях, это поможет успокоиться, восстановить внутреннее равновесие.

Консультация № 4 «Как сохранить зрение?»

«Многим известно, как важно выполнять упражнения для глаз. Но только резкое ухудшение зрения заставляет нас обратиться к ним. Если вы решили всесторонне укреплять свое здоровье, то без упражнений для глаз не обойтись. Особенно нужны они детям. Подсчитано, что 6-7-летний ребенок за несколько часов, проведенных над книгами и тетрадями, напрягает мышцы глаз в такой же степени, как напрягал бы другие мышцы, занимаясь столько же времени штангой» - пишут Л. Латохина, Т. Андрус в книге «Творим здоровье души и тела».

А если прибавить к этой нагрузке часы, проведенные за компьютером и телевизором, то наши с вами дети уже олимпийские чемпионы по поднятию тяжестей. А если быть до конца откровенными, мало кто из родителей отслеживает время, которое дети проводят за этими благами цивилизации. Почему я выражаю такое пренебрежение к телевидению и компьютерам? Это не пренебрежение, а предостережение всем - и детям, и взрослым.

Офтальмологи рекомендуют детям младшего школьного возраста играть на компьютере 30 минут и за экраном телевизора проводить не более одного часа в день. Детям среднего школьного возраста время на работу за компьютером увеличивают до одного часа и на просмотр телепередач - до двух часов в день, но обязательно с перерывами на отдых.

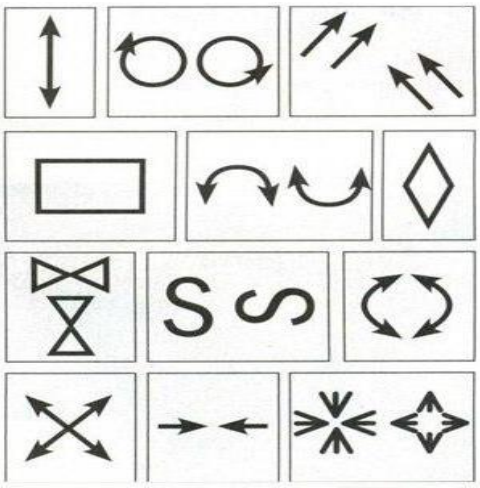
Старшеклассники могут посвятить любимому занятию без ущерба для зрения два часа для работы на компьютере и два часа с перерывом на просмотр любимых программ.
И ещё один совет: во время рекламных пауз старайтесь на экран не смотреть, а дать глазам отдых и перевести взгляд на другие предметы, предпочтительно зелёного цвета, например, цветок в вашей комнате. Либо вообще выйти из комнаты, то есть немного подвигаться.
К студенчеству у многих детей развиваются такие заболевания, как близорукость и дальнозоркость. А ведь ни для кого не секрет, что зрение влияет на общее здоровье человека: страдает нервная система, не все дети адекватно относятся к очкам; страдает позвоночник, т.к. дети сутулятся приглядываясь.
Что нам предлагают врачи? Можно ли исправить ситуацию, либо не доводить ее до абсурда? Конечно, возможно, только нужно посвятить себе и вашему ребёнку несколько минут. Они потребуются вам для выполнения простых упражнений.

- Зажмурьте глаза на 3-5 секунд. Отдохните 2-3 секунды. Повторите несколько раз.
- Быстро поморгайте в течение 8-10 секунд. Через 2-3 секунды повторите.
- Помассируйте веки круговыми движениями в течение 10-20 секунд (иногда, особенно утром мы делаем это непроизвольно).
- Рисуем предметы (с открытыми, либо с закрытыми глазами):

- круг, по часовой стрелке и обратно, по 5-10 раз;
- квадрат, по часовой стрелке и обратно, по 5-10 раз;
- цифра «8» и знак бесконечности, по 5-10 раз;
- вверх-вниз, по 5-10 раз;
- вправо-влево, по 5-10 раз.

- Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхние веки обоих глаз, спустя 1-2 секунды снять пальцы с век, 3-4 раза.
- Смотрите на кончик пальца, удерживая его перед лицом на расстоянии примерно 30 см. Затем переведите взгляд вдаль. В каждом положении задерживайте взгляд на 2-3 секунды, повторить 3-5 раз.

(Идет демонстрация слайда 6 с рисунками)



Здесь приведена лишь часть комплекса упражнений по методике В. Ф. Базарного. Важнейшим условием положительного эффекта занятий является систематичность и последовательность.
Всем, и детям, и взрослым, имеющим заболевания глаз, специалисты советуют увеличить двигательную активность, особенно настоятельно рекомендуют плавание.
Для того, чтобы зрение было нормальным, необходимо бережно относится к своим глазам. Они, как и все наши органы, для нормальной работы требуют определенного ухода и тренировки.

Приложение 8

Действия при захвате заложников

К сожалению, возможны ситуации, когда вы или ваши знакомые оказываются захваченными террористами.

Различают три формы захвата людей:

- похищение;
- захват заложников;
- захват самолета, автобуса или судна с пассажирами.

Разница между похищением людей и захватом заложников заключается в том, что при похищении местонахождение похитителей и похищенных неизвестно, тогда как при захвате заложников их путь отслеживается правоохранительными органами, а похитители используют заложников как форму своей защиты.

Иногда похищенные могут переходить в разряд заложников, если в процессе расследования становится известным место их пребывания. Многие рекомендации по выживанию являются общими для всех трёх указанных форм.

Правила поведения в момент захвата

Человек становится жертвой с момента захвата, испытывая сильное психологическое потрясение. Люди реагируют по-разному: одни оказываются буквально парализованы страхом, другие пытаются дать отпор. Поэтому очень важно быстро справиться со своими эмоциями, чтобы вести себя более рационально, увеличивая шансы своего спасения.

В начальный момент захвата надо помнить следующее:

- только в начальный момент есть реальная возможность скрыться с места происшествия. Быстро, но спокойно оцените обстановку вокруг себя. Если рядом нет террориста, и ничего не угрожает, нельзя просто стоять на месте. Если есть возможность, необходимо убежать с места предполагаемого захвата;
- не пользуйтесь электрошокерами, газовыми баллончиками, потому что террористы, как правило, специально подготовленные и обученные люди, которым ребенок и даже многие взрослые не смогут оказать сопротивления;
- если скрыться нельзя, то верьте – вас обязательно спасут и освободят. Сделают это, возможно, не сразу, но предпримут все усилия, чтобы освободить вас как можно раньше. Поэтому надо настроиться на то, что какое-то время, возможно несколько дней, вы будете находиться вместе с террористами;
- ни в коем случае не нужно кричать, высказывать свое возмущение, громко плакать, потому что террористы очень часто агрессивны и злы. Плач и крики только еще больше раздражают и озлобляют террористов;
- также надо быть готовыми к тому, что в течение довольно длительного времени вам могут не давать есть и пить. Поэтому надо экономить силы.

Правила поведения при похищении

1. Начиная с момента захвата необходимо контролировать свои действия и запоминать всё, что может способствовать освобождению. Для этого нужно:

- постараться определить, сколько времени вы находились в пути, с какой скоростью примерно вы ехали;
- прислушиваться к шуму шин, это может подсказать вам тип покрытия дороги, по которой вас везут;
- отмечать подъёмы и спуски, крутые повороты, остановки;
- прислушиваться к шуму снаружи, например, к шумам предприятий или самолётов, другим характерным шумам;
- прислушиваться к голосам - это поможет потом узнать похитителей;

- обращать внимание на необычные запахи, которые сопровождают определённые производства, например характерные запахи кондитерского производства, близость водоёмов, запахи некоторых видов растений и т.п.;

По возможности все эти сведения надо постараться передать тем, кто ведёт переговоры с преступниками - намёками или запиской. Вполне вероятно, что такого случая может и не представиться, но в любом случае следует знать, что даже самая незначительная информация о месте нахождения заложника может оказаться полезной для его освобождения и поимки бандитов.

Известны случаи, когда похищенным людям удавалось оставлять в местах остановок условные знаки, выбрасывать наружу записки, передавать на волю письма и даже незаметно позвонить по телефону. Это редкие удачи, и ими, конечно, надо пользоваться, но только наверняка, когда вы уверены, что побег или передача состоится. В случае обнаружения бандитами каких-либо записок неизбежно последует суровое наказание.

2. Ни в коем случае нельзя подавать вида, если вы узнали кого-либо из похитителей. В ситуации захвата главное - сохранить себе жизнь.

3. Подчиняйтесь всем требованиям террористов до тех пор, пока их приказы не будут угрожать вашей жизни или жизни других заложников. Если преимущество террористов несомненно - не разыгрывайте из себя супермена. Освобождать вас будут специально подготовленные люди. Кстати, власти практически никогда не идут на уступки террористам, а переговоры используют исключительно для того, чтобы оттянуть время и подготовиться к операции по освобождению заложников.

Нужно стойко переносить все эти неудобства, помня, что это временно и вы окажетесь на свободе.

Находясь в заточении, нужно проявлять внешнюю готовность к контактам с преступниками, при этом не забывать главное правило: **помогать не преступникам, а себе.** Следует знать, что информация, полученная террористами от заложника, может быть использована во вред ему самому, его близким, сослуживцам, сотрудникам милиции и др.

Правила поведения при захвате в заложники

1. Как и при похищении, действия по выживанию заключаются в том, чтобы соглашаться со всеми требованиями террористов, стремиться выиграть время и собрать как можно больше информации.

Очень часто некоторых заложников освобождают раньше, чем других. Если этим счастливчиком будете вы, немедленно используйте эту возможность и сообщите властям всю информацию, которой вы располагаете: о террористах, месте инцидента, расположении помещений в том объекте, где находятся заложники, о судьбе других людей, которых удерживают террористы. Такого рода сведения очень важны для успеха спасательной операции и снижения до минимума числа возможных жертв во время штурма.

2. Заранее наметьте себе место или укрытие, которое может дать вам определённую защиту при перестрелке во время штурма места содержания заложников.

Лучше лечь на пол лицом вниз, подальше от окон и дверей, через которые могут заскакивать бойцы спецподразделения или вестись стрельба. В момент штурма не берите в руки оружие преступников. Иначе бойцы штурмовой группы могут принять вас за преступника и выстрелить на поражение.

3. Не допускайте действия, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

4. Переносите лишения, оскорбления и унижения. Не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе.

5. При необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной. Старайтесь не допускать истерик и паники.

6. На совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение.

7. Если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.

Правила поведения при захвате транспортного средства

Захват транспортного средства происходит стремительно. Террористы быстро берут ситуацию под свой контроль. Чтобы обезопасить себя, необходимо:

- очень важно суметь быстро прийти в себя и взять под контроль свои эмоции. Чем быстрее вы возьмёте себя в руки, тем больше будет у вас шансов на выживание;
- вести себя сдержанно, не делать резких движений, не привлекать к себе внимания лишними вопросами и не смотреть террористам в глаза;
- не реагировать на провокационное или вызывающее поведение;
- при необходимости что-либо сделать, например, пересесть, открыть сумочку или сходить в туалет, спрашивайте разрешения;
- постарайтесь спрятать компрометирующие материалы и документы;
- если террористы потребуют, то отдайте им личные вещи;
- в случае стрельбы ложитесь на пол или укройтесь за сиденьем, но только никогда не бегите. В подобных ситуациях места у окон лучше обеспечивают безопасность, чем места у прохода;
- держите под рукой фотографию родителей, других близких вам людей - иногда это помогает смягчить захватчиков;
- собираясь в полёт на самолете, одевайтесь нейтрально, избегайте броской, вызывающей одежды, не увлекайтесь ювелирными украшениями.

Если террористы вас досрочно освободили, продолжая удерживать остальных пассажиров, немедленно сообщите группе захвата следующее: количество преступников, в какой части транспортного средства они находятся, чем вооружены, их моральное и физическое состояние, особенности их поведения (агрессия, наркотики, опьянение), кто главарь группы, где террористы сосредоточили пассажиров.

Увидев в окно силуэты людей, которые перебежками приближаются к захваченному транспорту, не кричите: «Наши идут!», а изобразите на лице безразличие, будто вы ничего не видели.

Правила поведения заложников во время операции спецслужб по их освобождению (штурма)

1. Внимательно слушайте и выполняйте все указания группы захвата, не проявляйте никакой инициативы. Не пытайтесь разоружить преступников.

Преступники во время штурма нередко пытаются спрятаться среди заложников, замаскироваться под них и выдать себя за пострадавших. Старайтесь в меру своих возможностей не позволять им этого делать, немедленно сообщите о них ворвавшимся бойцам.

2. Займите положение лежа на полу лицом вниз, закройте голову руками и не двигайтесь до окончания операции. Во время работы группы захвата нельзя бежать, подбегать к освободителям или стоять в то время, когда прозвучала команда всем лечь на пол. Помните, что террористы, как правило, не отличаются от вас одеждой, а нервы у бойцов на пределе. Не вызывайте огонь на себя.

3. Если вы услышали хлопки разрывающихся свето-шумовых гранат, когда яркий свет бьет в глаза, звук ударяет по ушам или вы почувствовали резкий запах дыма, необходимо просто упасть на пол, закрыть глаза, ни в коем случае их не тереть, закрыть голову руками и ждать пока сотрудники специальных подразделений не выведут вас из здания.

4. Не покидайте то помещение (транспортное средство), где вас держали в заложниках до наступления приказа со стороны спецслужб, не суетитесь, при освобождении выходите как можно скорее, не тратьте время для поиска вещей – помещение (транспортное средство) ещё может взорваться или загореться.

5. Вам надо обязательно объявиться. Связаться с сотрудниками специальных служб, которые проводили операцию по освобождению. Они помогут вам передать имеющуюся у вас информацию по назначению и в дальнейшей пройти курс медицинской реабилитации. Люди, бывшие в заложниках, испытывают последствия посттравматического синдрома. Помощь специалистов для таких людей просто необходима.

Некоторые рекомендации – как не стать заложником

Террористы нередко используют захват заложников для достижения своих целей. Не всегда эти захваты бывают массовыми, иногда группы заложников составляют 1-3 человека. Чтобы не попасть в их число - соблюдайте меры предосторожности.

1. Если вам приходится заходить в помещение с людьми, не вызывающими вашего доверия, вам следует, переступив порог, сделать шаг в сторону с таким расчетом, чтобы исключить возможность внезапного нападения сзади.

2. Будучи раненым в темное время суток в городе и не имея возможности вызвать помощь по телефону, вы можете привлечь к себе внимание, разбив витрину под сигнализацией и оставаясь на месте.

3. Если вас преследуют, не пытайтесь скрыться в незнакомых подъездах, дворах или переулках. Двигайтесь в направлении наиболее оживленных улиц.

При безвыходном положении спасение предпочтительнее искать в частном домовладении, причем гораздо более живой отклик вы получите на крик: «Пожар».

4. Находясь на улице, особенно в вечернее время суток, выбирайте для маршрута людные, хорошо освещенные места, даже если это удлинит ваш путь.

5. Обходите углы зданий, подъезды и подворотни на расстоянии.

6. Заходя в подъезд или во двор, резко остановитесь за несколько шагов до него, тем самым вы сможете спровоцировать вероятного преступника покинуть укрытие, избежав внезапного нападения.

Особенности поведения террористов при захвате людей

Бандиты любят, когда перед ними испытывают страх. Они воспринимают это как естественное поведение. Преступники всячески демонстрируют своё превосходство или власть над жертвой, даже если та не сопротивляется. Они стремятся подавить волю своих пленников и запугать.

Оценка физического и эмоционального состояния террориста

Оценка физического состояния

Оценка человека, от которого исходит угроза, может быть весьма поверхностной, а может быть и довольно глубокой. В зависимости от сложившейся ситуации вы сами

решаете, какой уровень анализа необходим для принятия решения. Вряд ли целесообразно выяснять уровень интеллекта или наличие чувства юмора у человека, который уже замахнулся для нанесения удара.

Лиц, от которых исходит угроза нападения или шантажа, можно классифицировать по трем большим группам:

- психически нормальные люди без видимых отклонений в поведении;
- психически нормальные люди, но находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- люди с патологическими отклонениями в психике.

Если нависает угроза физического нападения или оно уже совершается, то в первую очередь необходимо сориентироваться в физических данных противника: рост, вес, телосложение, характерные признаки, указывающие на то, что он проходил какую-то специальную подготовку. Обратите внимание на то, как он стоит.

Боксер, как правило, принимает открытую стойку, непроизвольно сжимает кулаки, нередко кулаком одной руки постукивает в открытую ладонь другой, как бы играя сам с собой (тут вы можете определить левша он или правша). Нередко у боксеров можно видеть характерные изменения в строении носа как результат неоднократного травмирования переносицы.

Борец, как правило, стоит несколько опустив плечи, руки свисают вдоль туловища, могут быть полусогнуты, пальцы рук как бы готовы что-то схватить, ноги на ширине плеч или чуть шире, движения более плавные, чем у боксера. У борца также заметны характерные изменения в строении ушей как результат их травмирования от приемов типа "захват".

Каратист может непроизвольно принять одну из характерных стоек этого вида восточного единоборства, ноги и руки занимают характерное положение, пальцы не всегда сжаты в кулаки, но если сжаты, то гораздо плотнее, чем это делают боксеры.

Люди, имеющие специальную подготовку, физически развиты, имеют хорошее телосложение, развитую мускулатуру, хорошо двигаются, все время смотрят на партнера, фиксируя малейшие изменения в его поведении.

Оценка внешних данных противника крайне важна, так как не исключено, что через весьма непродолжительное время вас освободят сотрудники правоохранительных органов, а им любая замеченная вами мелочь может пригодиться. Насколько позволяют время и условия, обратите внимание на следующее: рост противника, особенности телосложения, цвет волос и особенности прически, цвет глаз, форму лба, носа, губ, подбородка, ушей.

Обратите внимание, во что одет нападающий, но самое главное - на особые приметы, поскольку именно они выделяют данного человека из сотен похожих на него.

К особым приметам относятся не только родинки, шрамы, наколки, физические изъяны, но и манера говорить, жестикуляция, особенности голоса, произношения, лексика и многое другое, что характерно только для этого человека.

Оценка эмоционального состояния

Вступая в контакт с человеком, который вам угрожает, обратите внимание на степень агрессивности. Направлена ли она против вас лично или это агрессивность "общего" характера, т.е. направлена на вас просто как на объект, над которым ему поручено произвести насилие. Попытайтесь, исходя из обстановки, все же оценить, насколько реальна вероятность физического воздействия или вас пробуют "взять на испуг". Важно определить и эмоциональное состояние противника, так как от этого

зависит быстрота его действий, степень агрессивности, возможность ведения диалога с ним, возможность избежать наступления нежелательных для вас последствий.

Попробуем дать описание некоторых эмоциональных состояний, характерных для разбираемой нами ситуации, и покажем, как по внешним признакам можно определить, какие эмоции испытывает человек, угрожающий вам.

Страх - иногда можно столкнуться с ситуацией, когда человек, угрожающий или нападающий на вас, сам испытывает страх. Это не так уж парадоксально, как может показаться на первый взгляд. Вероятнее всего такого рода ситуация еще не стала привычной для угрожающего вам, и он, сам не зная, чем для него лично она может закончиться, испытывает страх.

При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, появляется скованность в движениях, да и сами движения несколько раскоординированы, наблюдается дрожание рук, особенно кончиков пальцев, ног, тремор на зубах можно не только видеть, но иногда и слышать. Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренние уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают горизонтальные морщины. Глаза раскрыты широко, нередко это сопровождается и расширением зрачков, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, губы напряжены и немного растянуты. Взгляд не фиксируется на одном объекте и воспринимается как бегающий. Происходит активное потоотделение, несмотря на то, что в помещении или на улице довольно комфортная температура. Пот можно увидеть на лбу, над верхней и под нижней губой. Потеет шея, ладони, подмышки. Человек, испытывая дискомфорт от того, что потеет, начинает его вытирать. На лице появляется бледность.

При страхе могут происходить заметные изменения в голосе и речи. Громкость голоса снижается и может доходить до еле слышного шепота, тембр, повышается. Могут происходить резкие изменения в темпе речи: паузы между слогами, словами, фразами. Часто эти "пустоты" заполняются междометьями, словами-паразитами, ненормативной лексикой. Но для того, чтобы это установить, необходимо знать, как говорит этот человек, когда он находится в нормальном состоянии. Если же вы видите и слышите его впервые, то этот источник информации для вас закрыт.

Гнев - нередко при агрессивном поведении можно наблюдать именно эту эмоцию. Степень ее внешнего проявления может послужить для вас своеобразным индикатором агрессивности нападающего.

Поза принимает угрожающий характер, человек выглядит так, будто готовится к броску. Мышцы напряжены, но нет тремора (постукивания зубов, когда "зуб на зуб не попадает"), характерного для страха. Выражение лица нахмуренное, глаза могут продолжительное время фиксироваться на источнике гнева, и взгляд их угрожающ. Ноздри расширяются, крылья ноздрей как бы вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда так сильно, что обнажают стиснутые зубы (впечатление такое, что человек оскалился). Лицо бледнеет, но чаще краснеет. Иногда можно заметить, как по лицу пробегают судороги.

Резко повышается громкость голоса, иногда разгневанный человек переходит на крик. Кулаки сжаты, на переносице появляются резкие вертикальные складки, глаза как бы превратились в щели. При сильном гневе человек выглядит так, будто вот-вот "взорвется".

Речь с нотками угрозы, "сквозь зубы", перемежается матом. Характерно, что в сильном гневе даже люди нерусской национальности используют русскую нецензурную лексику.

Следует отметить, что при гневе человек ощущает прилив силы, становится гораздо более энергичным и импульсивным в своем поведении. Особенностью гнева

является то, что в таком состоянии человек испытывает потребность в физическом действии и, чем сильнее гнев, тем выше эта потребность. Самоконтроль снижен.

Презрение - в отличие от гнева презрение редко вызывает импульсивное поведение угрожающего вам человека, но, может быть, именно поэтому он более опасен.

Внешне это выглядит примерно так: голова поднята вверх, и, даже если он ниже вас ростом, создается впечатление, что он смотрит на вас сверху вниз. Можно наблюдать позу "отстраненности", он как бы отдаляется от источника, вызвавшего презрение. В позе, мимике, речи наблюдается превосходство. Особая опасность этого состояния заключается в том, что это - "холодная" эмоция и презирающий вас человек может совершить любое действие против вас спокойно и хладнокровно. Как правило, действия таких людей расчетливы, но если что-то из задуманного не получается, то может появиться еще и эмоция гнева. Соединение этих двух эмоций воедино несет еще большую опасность.

Отвращение - также негативная эмоция, способная стимулировать агрессивные действия. Человек, испытывающий отвращение, выглядит так, будто ему в рот попало что-то отвратительное на вкус или он почувствовал крайне неприятный для него запах. Нос наморщивается, верхняя губа задирается наверх. Иногда создается впечатление, что у него косят глаза. Так же как и при презрении, возникает поза "отстраненности", но без выражения превосходства.

В сочетании с гневом может вызвать весьма агрессивное поведение, поскольку гнев мотивирует нападение, а отвращение - потребность избавиться от чего-то неприятного.

Но если человек, причиняющий вам боль, демонстрирует внешние признаки эмоции радости, то это, как минимум, признак садизма.

Что следует ожидать от человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения

Далеко не всегда угрозу нападения или само нападение, а также шантаж осуществляет человек без признаков алкогольного или наркотического опьянения. Алкоголь и наркотики приводят психику нападающего или угрожающего в состояние повышенной возбудимости, резко снижают уровень самоконтроля. Именно поэтому в экстремальных ситуациях иногда бывает важно определить, что и сколько "принял" нападающий и чего от него можно ожидать.

В экстремальной ситуации, важно определить стадию опьянения и характер изменений в поведении человека под воздействием алкоголя. Наиболее опасны легкая и средняя стадии алкогольного опьянения, вызывающие повышение агрессивности. Некоторые принимают алкоголь "для храбрости", преодолевая тем самым чувство страха, признаки которого вы, тем не менее, сможете зафиксировать. При алкогольном опьянении снижается критичность восприятия происходящего. Такой человек с трудом воспринимает или вообще не воспринимает какую бы то ни было аргументацию, исходящую от другого человека. Движения активизируются и довольно быстро могут перейти в агрессивные. Как правило, физическому нападению сначала предшествует вербальная агрессия, когда угрожающий вам человек начинает браниться, он как бы "заводит" сам себя, а затем переходит к прямому физическому нападению.

Человек, находящийся в стадии наркотического опьянения, внешне выглядит практически, как любой нормальный человек, и тот, кто ни разу не видел людей в состоянии наркотическим опьянением, может этого и не заметить.

Наркотическое опьянение характеризуется, как правило, повышенной активностью в движениях. Он говорит быстро и чрезмерно живо, не совсем адекватно реагирует на

вопросы, имеет своеобразный "блеск" в глазах, иногда разражается беспричинным смехом, в целом его состояние характеризуется эйфорией. У некоторых людей в этом состоянии уменьшается чувствительность к боли, практически не наблюдается сознание ответственности за свои действия, отсутствует чувство сопереживания к другим. В данном случае речь идет о легком наркотическом опьянении, которое действует возбуждающе.

У хронического наркомана можно заметить следы уколов, характерные мешки под глазами. Кстати, следует иметь в виду, что действие наркотика может быть достаточно кратковременным, а окончание его действия в экстремальной для наркомана обстановке может вызвать у него резкое ухудшение состояния: он может стать подавленным, злобным, еще более возбужденным и агрессивным. У него может возникнуть непреодолимое желание как можно скорее устранить препятствие на пути к получению очередной дозы наркотика. У некоторых наркоманов этот период "активизации" длится непродолжительное время, после которого может наступить период резкой депрессии вплоть до эпилептических припадков, когда он становится неопасным и практически беспомощным. Но до наступления этого состояния он весьма и весьма опасен.

Синдром заложника

Иногда после захвата заложники психологически становятся на сторону террористов. Объяснение этому феномену есть: захват происходит внезапно, а освобождение - процесс ожидаемый. Все понимают, что может быть штурм, и если человек ещё не пострадал от рук террористов, то может пострадать в ходе освобождения. Заложники находятся в одном помещении с террористами и как бы связаны с ними одной судьбой, поэтому любые неуступки власти, попытки какого-то давления на террористов, например, торга с ними, выдвижения каких-то условий, естественно, вызывают недовольство у заложников. Их судьба зависит от судьбы террористов, поэтому неуступчивость властей воспринимается как пренебрежение их судьбой. Во время операции освобождения заложники иной раз даже быстрее выполняли требования захватчиков, чем спецподразделения. И, в связи с этим, рисковали своей жизнью. Бывали и такие случаи, когда заложники помогали захватчикам скрыться.

Здесь уместна одна рекомендация - стараться не поддаваться этому психологическому эффекту и своим поведением не содействовать бандитам и не мешать спецподразделениям.

Не поддавайтесь паническим настроениям, депрессии, мобилизуйте свою волю, проявляйте максимум бдительности. Всегда помните, что в эти мгновения уже ведется работа специальных служб по вашему освобождению, а на снисхождение террористов не рассчитывайте.

Правила поведения населения при лесных пожарах

Основные причины лесных пожаров

Виновником лесных пожаров чаще всего является человек. Большинство пожаров возникает в результате сельскохозяйственных палов, сжигания мусора, в местах пикников, сбора грибов и ягод, во время охоты, от брошенной горящей спички, непотушенной сигареты. Во время выстрела охотника вылетевший из ружья пыж начинает тлеть, поджигая сухую траву. Не полностью потушенный костер в лесу служит причиной больших последующих бедствий. В зависимости от того, в каких частях леса распространяется огонь, лесные пожары принято подразделять на низовые (по количеству составляют до 90%), верховые и подземные.

В лесу соблюдайте следующие правила:
В пожароопасный период в лесу запрещается:

- разводить костры, использовать мангалы, другие приспособления для приготовления пищи;
- курить, бросать горящие спички, окурки, вытряхивать из курительных трубок горящую золу;
- стрелять из оружия, использовать пиротехнические изделия;
- оставлять в лесу промасленный или пропитанный бензином, керосином или иными горючими веществами обтирочный материал;
- заправлять топливом баки работающих двигателей внутреннего сгорания, выводить для работы технику с неисправной системой питания двигателя, а также курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин, заправляемых топливом;
- оставлять на освещенной солнцем поляне бутылки, осколки стекла, другой мусор;
- выжигать траву, а также стерню на полях.

Лица, виновные в нарушении правил пожарной безопасности, в зависимости от характера нарушений и их последствий, несут дисциплинарную, административную или уголовную ответственность.

Что делать, если вы оказались в зоне лесного пожара?

Если пожар низовой или локальный, можно попытаться потушить пламя самостоятельно - сбить его, захлестывая ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом затаптывая ногами. При тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко от дорог и просек, не теряйте из виду других участников, поддерживайте с ними зрительную и звуковую связь.

Если у вас нет возможности своими силами справиться с локализацией и тушением пожара:

- немедленно предупредите всех находящихся поблизости о необходимости выхода из опасной зоны;
- организуйте выход людей на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле;
- выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно направлению движения огня;
- если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой;
- оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите, пригнувшись к земле, - там воздух менее задымлен;
- рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тканью;
- после выхода из зоны пожара сообщите о месте, размерах и характере в противопожарную службу, администрацию населенного пункта, лесничество.

Если есть вероятность приближения огня к вашему населенному пункту, подготовьтесь к возможной эвакуации:

- поместите документы, ценные вещи в безопасное, доступное место;
- подготовьте к возможному экстренному отъезду транспортные средства;
- наденьте хлопчатобумажную или шерстяную одежду, при себе имейте: перчатки, платок, которым можно закрыть лицо, защитные очки или другие средства защиты глаз;
- подготовьте запас еды и питьевой воды;
- внимательно следите за информационными сообщениями по телевидению и радио, средствами оповещения, держите связь со знакомыми в других районах вашей местности;
- избегайте паники.

Если вы обнаружили очаги возгорания, необходимо позвонить в «Службу спасения» по телефону "01" с мобильного "112".

Приложение 9

Оценка достижения планируемых результатов

Индивидуальный лист мониторинга образовательных результатов по программе «Уроки здоровья»

ФИО обучающегося _____
Класс/группа _____
Учебный год: 2026-2027
Педагог _____

Диагностический показатель	Уровни освоения	Кол-во баллов	Результат			
			Сентябрь	Январь	Май	Общий суммарный балл
Теоретические задания (понятия, определения) – промежуточная аттестация	Высокий - выполнение теоретических заданий (понятия, определения) без единой ошибки.	4-5				
	Средний - выполнение теоретических заданий (понятия, определения) с одной или двумя ошибками.	3				
	Низкий - выполнение теоретических заданий (понятия, определения) с тремя и более ошибками.	0-2				
Творческие и практические работы	Высокий - выполнение не менее 50% творческих практических работ.	4-5				
	Средний - выполнение не менее 30% творческих практических работ.	3				
	Низкий - выполнение менее 30% творческих практических работ.	0-2				
Заинтересованность в учебной и творческой деятельности	Высокий - обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности.	4-5				
	Средний - Ообучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности.	3				
	Низкий - обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности.	0-2				
Работа с оборудованием	Высокий - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей,	4-5				
	Средний - работает с оборудованием с помощью педагога, не испытывает особых трудностей.	3				
	Низкий - испытывает определённые трудности при	0-2				

	работе с оборудованием даже с помощью педагога.					
Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов -низкий уровень: от 0 до 6 -средний уровень: 9 -высокий уровень от 12 до 15						