**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Основная школа №41»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Протокол заседания методического объединения учителейот\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Руководитель\_\_\_\_\_\_\_ | Зам. директора по УВРБелякова М. В.  | Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор МОУ ОШ №41Савина В. А. | Решением педагогического Совета от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_\_\_\_\_Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Мы за здоровый образ жизни!»**

Уровень образования (класс): основное, 8-9 классы

Количество часов 34

Учитель Косарев Д.С.

Программа разработана на основе программы старшего преподавателя Чернова-Бахметова И.И***.*** ГБОУ высшего профессионального образования Московской области «Академия социального управления» г. Москва

**Ярославль 2020**

Программа

«Мы за здоровый образ жизни!»

«Здоровье - всей жизни основа!

 Со школы его укрепляй.

 Духовно-телесно здоровым

 Красиво по жизни шагай!»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Нет в жизни ничего дороже, выше, ценнее человеческой жизни. Человеческая жизнь ценна сама по себе, она дается человеку один раз. Поэтому высокая самооценка, осознание своей уникальности и ценности, ощущение собственного достоинства перед собой и другими – есть условия нормального развития и здоровой психики человека. Здоровый, гармоничный внутренний мир есть основа социального здоровья, культурных форм само проявления и самоутверждения.

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом - нравственное, социальное. «В здоровом теле-здоровый дух»,-говорили в Древней Спарте. С педагогической точки зрения можно сказать: «Только в здоровом теле может быть здоровый дух». Когда же человек обнаруживает, что заболел серьезной или неизлечимой болезнью, он открывает для себя, что все цели, к которым

стремился, вдруг потеряли свою ценность. Неожиданно оказывается, что карьера, деньги, успех ничего не стоят по сравнению со здоровьем.

 Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

 *Новизна*:

Перед созданием данной программы было проведено анкетирование среди учащихся по выявлению знаний о собственном организме и основным вопросам, которые их интересуют. Учащихся интересуют вопросы своего здоровья, здорового питания.

 Новизна опыта очевидна, т.к. учитель предлагает целостную систему приемов и методов учебной деятельности, позволяющую сохранить здоровье школьников.

 Изменился подход в организации воспитательного процесса: широко используются нестандартные формы, каждый ребенок вовлечен в активную сменяемую деятельность: использование компьютерных технологий и Интернет – ресурсов позволило расширить возможности и перейти к более совершенному уровню подготовки исследовательских работ, помогло решить проблемы мотивации и развития учащихся, с учетом способностей, их уровня.

*Концепция:*

Программа выстроена в соответствии с следующими принципами:

* Принцип не нанесения вреда.
* Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся.
* Принцип триединого представления о здоровье, как единства физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
* Принцип непрерывности и преемственности;
* Принцип субъективного взаимоотношения с учащимися: задача школьника состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своем здоровье; задача учителя – максимальное содействие ему в этом стремлении.
* Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
* Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.
* Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.

**Цель программы**:

создать возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитывать позитивное отношение к здоровью как непреходящей ценности, обучить принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.

**Задачи программы**:

* Сформировать у школьников представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих;
* Содействовать сохранению здоровья каждого школьника;
* Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
* Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* Создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в школе, а также на изменение всего уклада школы с пользой для здоровья каждого ее «обитателя»;
* Расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

**Формы работы:**

* День здоровья
* Поход
* Беседы
* Экскурсии
* Спортивные соревнования
* Встречи
* Стенды
* Конкурсы
* Игровые программы
* Тестирования

**Прогнозируемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Ожидаемые результаты:**

· повышение уровня физического, психического и социального здоровья

 детей;

· повышение уровня профилактической работы;

· формирование отношения детей к своему здоровью как к основному

 фактору успеха на последующих этапах жизни;

· введение оптимального режима труда и отдыха детей.

Программа предназначена для учащихся 8-9 классов.

Программа рассчитана на 20 часов, 1 раз в месяц.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Кол-во | 8 класс | 9 класс |
| теор. | практ. | теор. | практ. |
| I. Самопознание. | 2 |  |  |  |  |
| 1. | Знание своего тела. |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Самопознание через ощущение, чувство и образ. |  | 1 |  | 1 |  |
| II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. | 2 |  |  |  |  |
| 3 | Правила личной гигиены. |  | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Профилактика инфекционных заболеваний. |  | 1 |  | 1 |  |
| III. Питание и здоровье. | 2 |  |  |  |  |
| 5 | Питание – основа жизни. |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Гигиена питания.  |  | 1 |  | 1 |  |
| IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Поведение в экстремальных ситуациях. |  | 1 |  | 1 |  |
| V. Пропаганда здорового образа жизни. | 3 |  |  |  |  |
| 8 | Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ).  |  | 1 |  | 1 |  |
| 9 | История спорта, ЗОЖ. |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Обобщение. |  |  | 1 |  | 1 |
|  | Итого: | 10 | 10 в том числе практ.4 | 10 в том числе практ.4 |

*Календарно – тематическое планирование программы*

*« Мы за здоровый* образ жизни!»

8 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Характеристика видов деятельности учащихся | УУД |
| **I. Самопознание.** |
| 1. | Введение. Предмет, задачи и перспективы программы « Мы за здоровый образ жизни».**Знание своего тела.**Особенности функционирования различных систем органов человека.*Практическая работа.* Тест на силу. | Формирует представление о физиологической норме. | Коммуникативные.Личностные. |
| 2. | **Самопознание через ощущение, чувство и образ**.Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей. | Принимает различия между людьми, уважает особенности их поведения. | Познавательные.Личностные |
| **II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.** |
| 3. | **Правила личной гигиены.**Болезни кожи, связанные с нарушением правил гигиены.Правила подбора косметических средств для ухода за кожей лица, рук, волосами. Питание и здоровье зубов. | Имеет потребность сохранять своё тело и одежду в чистоте. Посещает стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.  | Личностные.Личностные. |
| 4. | **Профилактика инфекционных заболеваний.**Механизмы защиты организма. Иммунитет.«Активные» и «пассивные» способы повышения иммунитета. Туберкулёз, его проявления. Профилактика. | Своевременно определяет субъективные признаки переутомления. | Регулятивные.Личностные. |
| **III. Питание и здоровье.** |
| 5. | **Питание – основа жизни.**Энергетическая ценность продуктов питания. *Практическая работа.*Значение овощей и фруктов в рационе человека. | Понимает о правильном и полноценном питании. Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании.  | Познавательные. |
| 6. | **Гигиена питания.** Значение режима питания в сохранении здоровья.*Практическая работа*. Составление индивидуального меню на сутки с учётом физиологической нормы в потреблении питательных веществ. | Дает самооценку суточного рациона и коррекцию питания в соответствии с потребностями организма. | Личностные. |
| **IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.** |
| 7. | **Поведение в экстремальных ситуациях.**Поведение в незнакомой природной среде.Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение).Поведение при угрозе террористического акта | Умеет прогнозировать травмоопасные ситуации и избегать их. | Коммуникативные.Личностные. |
| **V. Пропаганда здорового образа жизни.** |
| 8. | **Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ).** Возможные трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика.Отказ от употребления ПАВ на разных этапах. | Имеет широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени.Формулирует правила соблюдения ЗОЖ для профилактики вредных привычек, записывают правила. | Коммуникативные.Познавательные.Личностные. |
| 9. | **История спорта, ЗОЖ.**Физическая культура и спорт. | Дни Здоровья в школе. | Коммуникативные.Личностные. |
| 10. | **Обобщение.**« Мое здоровье – мое богатство». | Презентации творческих работ учащихся. | Коммуникативные.Познавательные.Личностные. |

*Календарно – тематическое планирование программы*

*« Мы за здоровый* образ жизни!»

9 класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Характеристика видов деятельности учащихся | УУД |
| **I. Самопознание.** |
| 1. | Введение. Предмет, задачи и перспективы программы « Мы за здоровый образ жизни».**Знание своего тела.**Саморегуляция систем органов человека.*Практическая работа*. Тесты на выносливость. | Умеет различать отклонения от собственной физиологической нормы. | Коммуникативные.Личностные. |
| 2. | **Самопознание через ощущение, чувство и образ**.Взаимосвязь физического и психологического здоровья. | Понимает природу переживаний в периоды кризисов взросления.Избегает рискованных для здоровья форм поведения. | Познавательные.Личностные |
| **II. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.** |
| 3. | **Правила личной гигиены.**Правила личной гигиены подростков.Выбор гигиенических средств ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.Профилактические осмотры у стоматолога. | Соблюдает правила ухода за своей кожей. Посещает стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.  | Личностные.Личностные. |
| 4. | **Профилактика инфекционных заболеваний.**Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни.Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путём. | Владеет информацией об ИППП.Должен быть убежден, что вести правильный образ жизни – более предпочтительно.  | Регулятивные.Личностные. |
| **III. Питание и здоровье.** |
| 5. | **Питание – основа жизни.**Традиции национальной кухни.Диеты. Лечебное голодание. Пост и здоровье. | Умеет организовывать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи. | Познавательные.Коммуникативные. |
| 6. | **Гигиена питания.** Питание во время экзаменов, в походах.*Практическая работа*. Интерпретация данных этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цены и качества при покупке продуктов питания. Правила поведения в местах общественного пользования. | Умеет обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание. | Личностные. |
| **IV. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.** |
| 7. | **Поведение в экстремальных ситуациях.**Поведение в экстремальных ситуациях аварийного и криминального характера.Травматизм при конфликтах.Поведение в ситуациях горя и печали | Владеет приёмами конструктивного решения конфликтных ситуаций | Коммуникативные.Личностные. |
| **V. Пропаганда здорового образа жизни.** |
| 8. | **Последствия употребления психоактивных веществ (ПАВ).** Социальные, психологические, физиологические последствия употребления ПАВ.Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ. | Владеет навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения | Коммуникативные. |
| 9. | **История спорта, ЗОЖ.**Физическая культура и спорт. | Дни Здоровья в школе. | Коммуникативные.Личностные. |
| 10. | **Обобщение.**« Мое здоровье – мое богатство». | Презентации творческих работ учащихся. | Коммуникативные.Познавательные.Личностные. |

**В результате изучения программы учащиеся должны знать**:

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние

 здоровья; определение здорового образа жизни.

2. Правила питания.

3. Понятие гигиены и культуры питания.

4. Последствия хронической интоксикации организма от воздействия

 алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека.

5. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека.

6. Правила хранение овощей и фруктов.

7. Знать виды пищевых добавок и их воздействие на здоровье

 человека.

**Должны уметь:**

1. Проводить наблюдения, исследования и эксперименты.

2. Представлять результаты в виде рефератов и презентаций.

3. Участвовать в дискуссиях по проблемам программы, публично

 защищать свою творческую работу.

4. Использовать полученные знания и навыки в практической

 деятельности.

5. Работать с Интернет- ресурсами.

 Данная программа рассчитана на учащихся 8 - 9 классов. Его значимость очевидна в современных условиях жизни: необходимо повышать мотивацию к сохранению и укреплению своего здоровья. Внедрение в учебно – воспитательный процесс здоровье сберегающих технологий является одним из приоритетных направлений в современной школе. Поэтому каждый учащийся должен иметь определенные знания в области здоровьесбережения, которые позволят ему стать полноценной личностью. Программа формирует позитивное отношение к своему собственному организму, к культуре питания, прививает эстетические привычки в употреблении пищи, которые должны будут закрепиться. В дальнейшем это позволит стать учащимся полноценными гражданами.

Литература:

1. Шишкова Т,Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник.М.:1996.
2. Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.
3. Кондрашенко В.Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.
4. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
5. Интернет – сайт. [**http://med-lib.ru**](http://med-lib.ru/) - Большая медицинская энциклопедия.

Приложение 1.

**Основные термины и понятия, используемые в программе**:

*Здоровье* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов «Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года)».

*Здоровый образ жизни* - это такая форма жизнедеятельности, преимущественно в досуговой сфере, и такой образ мыслей, которые удовлетворяют естественные психо-эмоциональные, культурные и физиологические потребности человека, и направлены на сохранение и укрепление его этногенетических, этносоциальных и этнокультурных основ, обеспечивая самоутверждение посредством всестороннего и гармоничного развития.

 *Компоненты здоровья:*

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а, во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты.

*Здоровьесберегающее пространство школы* (ЗПШ) – это совокупность условий, организуемых администрацией школы, всем педагогическим коллективом при обязательном участии самих учащихся и их родителей с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья школьников, создание оптимальных условия работы педагогов.

*Рациональное питание* – соответствие количества потребляемой пищи энергетическим затратам организма.

*Культура питания* – регулярность приема пищи, распределение пищи по приемам в течение дня, этика и эстетика потребления пищи.

*Валеология* – наука о сохранении здоровья.

Приложение 2.

**ТЕСТЫ О ЗДОРОВЬЕ**.

**УДЕЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ ВНИМАНИЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?**

Вы себе задавали вопрос, ведете ли Вы здоровый образ жизни? Если нет, то Вам стоит задуматься.

Пренебрегать собственным здоровьем ни в коем случае нельзя. Здоровье — это та ценность, которую нельзя купить за деньги. Ваше самочувствие полностью зависит только от Вас. Этот тест поможет определить, насколько высоко Вы цените собственное здоровье. Выберите один из трех предложенных Вам ответов.

1. Иногда ваши конечности немеют так, что Вы их просто не чувствуете?

а) иногда такое случается;

б) не припомню такого;

в) бывает, но очень редко.

2. Часто ли Вас в последнее время что-нибудь беспокоит?

а) чаще, чем обычно;

б) раньше такое уже случалось;

в) никогда ничего не беспокоило.

3. Чтобы не испортить зрение Вы смотрите телевизор не больше часа в день?

а) нет, я пока не опасаюсь за свое зрение;

б) нет, но вижу хуже;

в) стараюсь поменьше смотреть телевизор.

4. Бывают ли у Вас боли в области сердца?

а) особенно в последнее время;

б) бывают, но не особенно часто;

в) не помню такого.

5. Вы плохо спите и по утрам чувствуете себя совершенно разбитым?

а) совершенно верно;

б) нет, у меня совершенно здоровый сон;

в) бывает и такое.

6. Случается ли такое, что Вы себе просто не находите места?

а) да, такое случается;

б) только если есть причина;

в) такого не случалось.

7. В последнее время у Вас совсем пропал аппетит?

а) нет,уменя всегда отменный аппетит;

б) к сожалению это так;

в) увы, иногда случается.

8. Задумываетесь ли Вы о состоянии своего здоровья?

а) никогда;

б) если только что-то серьезно беспокоит;

в) очень часто.

9. Вы все время опасаетесь подцепить какую-нибудь заразу?

а) нет, я за это нисколько не беспокоюсь;

б) только если есть реальная угроза;

в) да, я этого боюсь.

10. Вас часто беспокоит мигрень?'

а) редко, но случается;

б) вообще не беспокоит;

в) практически постоянно.

ключ

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а. 3 3 1 3 3 3 1 1 1 1

6. 1 2 3 2 1 2 3 2 1 1

В. 2 1 2 1 2 1 2 3 3 3

Подсчитайте количество баллов, используя ключ.

10—16 баллов. Вам чаще следует обращать внимание на собственное здоровье. Ваше пренебрежительное отношение к здоровью может стоить Вам очень дорого. Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо хоть чуточку прислушиваться к собственному организму и обеспечивать себе хорошее самочувствие.

17—24 балла. По большому счету Ваше отношение к здоровью вполне разумное, но стоит больше времени проводить на свежем воздухе и в спортивном зале. Не стоит также все свое свободное время проводить в кабинете врача, но и пренебрегать его советами тоже не стоит.

25—30 баллов. В Вашей щепетильности по отношению к собственному здоровью

 никто не усомнится. Но врачи не всегда смогут Вам помочь. Дело не в Вашем слабом здоровье, дело — в нервном напряжении. Разберитесь в своих отношениях с окружающими и почувствуете себя гораздо лучше. Все, что Вам необходимо на

сегодняшний день, — это уют и спокойствие.

**ВЫ ОБЕСПОКОЕНЫ СВОИМ САМОЧУВСТВИЕМ?**

Никто из нас не любит посещать врачей, однако порой иначе нельзя. В большинстве случаев в наших проблемах виноваты мы сами. Побеспокоиться о своем здоровье заранее мы забываем, поэтому последствия нас огорчают. Следите ли Вы за своим здоровьем, покажет этот тест. Из трех предложенных Вам ответов выберите один, который наиболее Вам подходит.

1. Читаете ли Вы такие журналы, как «Здоровье»?

а) конечно;

б) если на глаза попадает;

в) мне это незачем.

2. Вы относитесь к людям, которые с маниакальным усердием пекутся о своем здоровье?

а) скорее всего да;

б) ни в коем случае;

в) нет, но я завидую таким людям.

3. Вы знаете, что неудобная обувь совсем не прибавит здоровья Вашим ногам; будете ли Вы носить красивую, но неудобную обувь?

а) нет, главное, чтобы было удобно, а красота потом;

б) красота требует жертв;

в) только на «выход».

4. По утрам встаете ли Вы сразу или любите «поваляться»?

а) люблю понежиться;

б) люблю «поваляться», но у меня редко появляется

такая возможность;

в) встаю сразу

5. Вы занимаетесь спортом или физкультурой?

а) очень редко;

б) занимаюсь, но не регулярно;

в) занимаюсь регулярно.

6. Вы любите вкусно покушать?

а) конечно, а кто не любит;

б) люблю, но главное, чтобы пища была полезная;

в) я неприхотливый человек в еде.

7. Хватит ли у Вас терпения заниматься для оздоровления целый год физкультурой?

а) безусловно, для своего хорошего самочувствия я

сделаю все, что угодно;

б) нет, меня хватит ненадолго;

в) с трудом, но, наверное, смогу.

8. Вы принимаете витаминные добавки?

а) такое бывает;

б) регулярно;

в) не принимаю.

9. Вы пытались скинуть лишний вес с помощью диет?

а) нет, я диетам не доверяю;

б) я и сейчас на диете;

в) мне это совершенно не нужно.

10. Вы что-нибудь предпринимаете, чтобы выглядеть лучше?

а) конечно;

б) иногда что-то на меня такое находит;

в) нет, все отдаю на волю времени.

КЛЮЧ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а 1 1 1 3 3 2 1 2 2 2

6 2 3 3 2 2 13 111 В3221

1 3 2 3 3 3

Пользуясь ключом, подсчитайте общее количество баллов.

14 и менее баллов. Вы много внимания уделяете своему самочувствию и результат, как говорится, налицо. Вы просто пышете здоровьем. Врача посещаете очень редко, и только для профилактики. Продолжайте следить за своим здоровьем, тогда

хорошее самочувствие не покинет Вас до глубокой старости.

15—24 баллов. Ваше стремление заняться оздоровлением мимолетно. Нельзя сказать, что Вы больны, но здоровым человеком Вас тоже не назовешь. Больше времени уделяйте своему здоровью, и Вы будете в хорошей форме.

25 и более баллов. Пора бы Вам заняться собой. Если Вы чувствуете себя хорошо, то это ненадолго. Если не одумаетесь, то через несколько лет будете постоянным посетителем у всевозможных врачей. Кстати, никогда не пренебрегайте совета-

ми докторов. Но не все еще потеряно, подумайте над этим.

**ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ?**

Как часто мы желаем другим: здравствуйте, на здоровье. Действительно, хорошее здоровье — это хорошая работоспособность и замечательное настроение. Не стоит относиться к собственному здоровью легкомысленно. Многие из нас изо дня в день губят своё здоровье, тем самым обрекая себя на незавидную долю быть постоянным посетителем медучреждений. С помощью этого теста Вы можете определить, на-

сколько Вы щепетильно относитесь к собственному здоровью. Выберите один из трёх ответов, который больше всего Вам подходит.

1. Делаете ли Вы зарядку каждое утро?

а) не всегда;

б) не делаю никогда;

в) конечно, делаю регулярно.

2. Спешите ли Вы принять таблетку, если Вас что-то беспокоит?

а) если боль действительно невыносима;

б) да, принимаю сразу, если чувствую себя неважно;

в) почти никогда не принимаю.

3. Злоупотребляете ли Вы кофе или крепким чаем?

а) я пью регулярно;

б) только по утрам;

в) стараюсь не злоупотреблять.

4. Легко ли Вашим домашним вывести Вас из равновесия?

а) да, и очень легко;

б) нет, это очень сложно;

в) зависит от обстоятельств.

5. Если бы у Вас была возможность, поменяли бы Вы место работы?

а) нет, я очень доволен своим местом;

б) не знаю, наверное, нет;

в) да, с большой радостью.

6. Состоите ли Вы на диспансерном учете у врача по какому-либо поводу?

а) да, и достаточно давно;

б) нет;

в) даже не знаю.

7. Вы выкуриваете больше половины пачки в день?

а) нет, гораздо меньше;

б) да, где-то так;

в) я совсем не курю.

8. Вы питаетесь регулярно?

а) нет, как получается;

б) да, безусловно;

в) стараюсь.

9. Вы сторонник активного отдыха?

а) по крайней мере, мне так кажется;

б) наверное, нет;

в) конечно.

10. Довольны ли Вы своей сексуальной жизнью?

а) вполне;

б) иногда;

в) совсем не доволен.

КЛЮЧ

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а 2 2 1 1 3 1 2 1 2 3

б 1 1 2 3 2 3 1 3 1 2

в 3 3 3 2 1 2 3 2 3 1

Для удобства подсчета баллов воспользуйтесь ключом.

15 и менее баллов. С таким отношением к собственному здоровью Вы можете его лишиться. Рационально используйте свое время и уделите внимание здоровью. Прислушайтесь к советам врачей и бросьте курить, тогда, может, Ваше

самочувствие не будет ухудшаться.

16—24 балла. Все что Вам надо — свежий воздух, движение и здоровая пища, также не мешало бы избавиться от пагубных привычек запомните, что здоровье — великое богатство. И никакая работа и никакие деньги не заменят Вам

хорошего самочувствия.

25 и более баллов. Поздравляем, у Вас отменное здоровье. Вы много уделяете этому внимания и это себя оправдывает. С таким здоровьем, как у Вас, доживете до старости и не узнаете, что такое болезни. Так что можете не беспокоиться и

время от времени позволяйте себе отдохнуть и расслабиться.

Приложение3.

**Значение овощей и фруктов в рационе**

***Изучение устойчивости витамина С***

*Цель работы:* убедиться в нестойкости витамина С.

*Оборудование:* штатив с пробирками, спиртовка, держатель для пробирок, пипетка, часы с секундной стрелкой.

*Реактивы и материалы:* сок из разных сортов яблок, дистиллированная вода, крахмальный клейстер, раствор йода.

ХОД РАБОТЫ

1. Раствор йода (аптечный) разведите водой до цвета крепкого чая.

2. Добавьте к раствору немного крахмального клейстера до получения синей окраски.

3. Смешайте в пробирке 1 мл яблочного сока и 2 мл воды.

4. К полученному раствору сока по каплям добавляйте приготовленный синий раствор йода с крахмалом. Поставьте пробирку в штатив и наблюдайте, через сколько времени раствор обесцветится (1-2 мин). Если раствор йода не обесцветился, значит в яблочном соке мало аскорбиновой кислоты (витамина С).

 5. Повторите опыт с неразбавленным соком. Если и в этом случае окраска реактива сохранится, то витамина С в исследуемом растворе нет.

6. Прокипятите яблочный сок и вновь повторите опыт.

7. Почему при приготовлении соков нежелательно пользоваться металлической тёркой?

8. Почему овощи и фрукты полезнее есть сырыми, а не варёными?

**Изучи и выполняй основные правила рационального питания**

Учащимся необходимо:

-ежедневно употреблять 1 - 2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог (30 - 50 г) или сыр (5-10 г или 10- 20 г через день);

-ограничить потребление соли и заменить поваренную соль на йодированную;

-сочетать в рационе сливочное масло с растительным (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым и др.— до 10 - 15 г в день);

-ограничивать потребление сахара, конфет (особенно шоколадных), шоколада, жирных тортов и пирожных;

- использовать в питании рыбу и морепродукты;

-ежедневно включать в свой рацион мясо или рыбу (лучше нежирных сортов);

-стремиться использовать в питании не колбасы, сосиски, сардельки, а блюда из натурального мяса;

-широко использовать в питании все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;

-стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чипсов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбургеров и др. форм «fast-foods»

**Оптимальный режим питания— это...**

4 – 5 - разовое питание с интервалами приёма пищи в 3-4 часа. Приём пищи в одни и те же часы.

Продолжительность обеденной трапезы не менее 20 минут. Соответствие основных пищевых продуктов в суточном рационе пропорции: 1 часть белков, 1 часть жиров и 4 части углеводов.

Распределение калорийности питания в течение дня соответствует следующей пропорции: завтрак— 25%, обед – 35%, полдник –15%, ужин —25%.