

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Большекандалинская средняя школа
муниципального образования
«Старомайнский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных
классов

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Шерстнева Г.И.

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Большекандалинская СШ



Алексанина Л.А.

Приказ № 63 от 01.09.2023

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»
(спортивно-оздоровительное направление)
2,4 класс
2023-2024 учебный год.

Рабочую программу составила  Журавская Наталья Алексеевна

пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» (спортивно-оздоровительное направление) для 2,4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и учебного плана МБОУ Большекандалинская СШ на 2023-2024 учебный год.

Программа рассчитана на возраст детей 8 -11 лет, занятия проводятся с обучающимися во внеурочное время по 1 часу в неделю. Курс рассчитан на 1 года обучения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Работа в начальной школе по спортивно-оздоровительному направлению направлена на обучение учащихся грамотной заботе о своём здоровье, на мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, на развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Занятия внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» способствуют познавательному, физическому и эмоциональному развитию ребёнка и нивелированию следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Ведущая идея программы: донести до сознания каждого человека знания о сущности здоровья, факторах, укрепляющих и ослабляющих его, перевести эти знания на полезные знания и привычки, которые войдут в мировоззрение подрастающего поколения, превратятся в важнейший компонент общей культуры. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям.

Данная программа внеурочной деятельности включает сведения по анатомии, физиологии, гигиене, психологии человека, этике и истории, физической культуре.

Основная цель программы: сформировать основы здорового образа жизни, научить ребёнка заботиться о своём здоровье, принимать полезные для него решения.

Задачи программы:

- Формировать представление о том, что человек – часть живой природы, его здоровье и жизнь зависят от состояния окружающей среды.
- Дать представление об анатомии и физиологии человека, об его организме, системах и органах, их строении и функционировании.
- Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках.
- Учить детей предупреждать определённые заболевания и несчастные случаи.
- Отработать навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, научить детей оказывать первую доврачебную помощь себе и другим людям.

В основу обучения по программе положена концепция развития познавательного интереса Г.Т. Щукиной. Особое внимание уделяется следующим факторам познавательного интереса:

1. Интеллектуальные факторы – природная любознательность, интерес к знаниям, стремление к познанию нового.
2. Эмоционально-волевые факторы – удивление, радость познания и успеха в учении, положительная эмоциональная окрашенность учения, исключение отрицательных эмоций, воля и готовность к учебному труду.
3. Содержательно-структурные факторы – понимание значимости приобретённых знаний, элементы занимательности и привлекательности содержания, расширение объёма знаний, чёткая их структура, понимание внутренней логики предмета.
4. Личностно-престижные факторы – стремление к самоутверждению в учении, укрепление веры в свои умственные и физические способности, общественная направленность личности учащихся.

5. Процессуально-функциональные факторы – активность изучения познания и усвоения, самостоятельность и творческие элементы в них, преодоление трудностей, овладение приёмами познавательного мышления, стимулирование мышления.
6. Личностные факторы учителя – доброжелательность, участие в успехах и неудачах каждого ученика, уважительное отношение к нему, стимулирование учения, увлечение предметом.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Материально-техническая база

Не менее значимым при реализации программы является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы используются следующие **учебные пособия и оборудование:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы: овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки и др.)
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);
- картины русских художников;
- плакаты («Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры» и др.);
- схемы (витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.);
- измерительные приборы (весы, часы и их модели);
- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций (компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.)

Методы, формы и приёмы работы

При проведении занятий используются следующие разнообразные *методы, формы и приемы учебно-воспитательной работы*: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, проблемные (создание проблемной ситуации) и частично – поисковые методы, методы самостоятельной работы и проектной деятельности, а также урок-путешествие, урок-игра, урок-практикум и другие.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	«Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»

	«Кто быстрее»
Беседы	«Полезные и вредные продукты» «Гигиена правильной осанки» «Мой внешний вид –залог здоровья» «Мода и школьные будни» «Как защититься от простуды и гриппа» «Мир моих увлечений»
Тесты и анкетирование	Чему мы научились и чего достигли: «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Мои отношения к одноклассникам» «Правильно ли вы питаетесь?»
Школьные конференции	«В мире интересного» «День науки»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Мышление и мы»
Экскурсии	«Влияние сезонных изменений в природе на здоровье человека» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
Конкурсы (выставки) рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» «Вредные и полезные растения» «Полезные и вредные продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»

Решение ситуационных задач	«Культура питания» «Этикет» «Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»
Кукольные спектакли, анализ литературных произведений	Кукольный спектакль по произведению К. И. Чуковского «Мойдодыр»
Участие в городских конкурсах	Конкурс научно – исследовательских работ «Первые шаги» Районная олимпиада по окружающему миру Конкурсы центров дополнительного образования

планируемые результаты освоения курса

В процессе освоения программы «Если хочешь быть здоров» планируется достижение учащимися результатов личностного, предметного и метапредметного характера.

Личностные результаты:

1. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
2. Формирование умения вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде.
3. Формирование уважительного отношения к чужому мнению.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, осознания личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья.
7. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.

6. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
7. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
8. Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. Осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.
2. Овладение понятийным аппаратом, теоретическими знаниями, заложенными в содержание программы, направленными на сохранение и укрепление здоровья человека.
3. Освоение доступных способов изучения природы и общества.
4. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья и будут способствовать общему физическому развитию (уменьшится количество пропусков по причине болезни, произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия).
2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

контроль результатов обучения, формы и критерии оценки планируемых результатов освоения курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио». Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция. Также используются следующие формы и методы контроля: наблюдение, устный контроль (индивидуальный опрос), наглядный метод (презентация, фотоотчёты, схемы, рисунки), диагностический метод (анкетирование, тестирование), оценка и самооценка выполненных работ (устные обсуждения).

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

В процессе образовательной деятельности предусматриваются **различные виды контроля:**

вводный контроль (выявление знаний учащихся, готовность к данному этапу обучения и развития)

промежуточный контроль (оценка успешности продвижения, учащихся в образовательной деятельности, творческая активность)

итоговый контроль (демонстрация знаний, умений и навыков)

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

содержание курса внеурочной деятельности

Школьный возраст наиболее благоприятный период для формирования навыков здорового образа жизни, поэтому необходимо создавать у самих детей своеобразный культ здоровья, воспитывать разумный взгляд на анализ состояния собственного организма, прививать навыки систематического самоконтроля, показывать красоту физического и психологического совершенства, развивать осознанное стремление к его достижению. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям, а здоровый образ жизни – это сплав знаний, умений, убеждений.

На занятиях дети получают знания и практические умения, которые способствуют формированию навыков личной и общественной гигиены – науки о сохранении и укреплении здоровья, здорового образа жизни.

2 класс

«Если хочешь быть здоров» (культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края)

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья» (формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств)

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

учебно-тематический план

№ п/п	Содержание программного материала	2 класс «Если хочешь быть здоров»	4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»
1	Введение. «Вот мы и в школе»	4	4

2	Питание и здоровье	5	5
3	Моё здоровье в моих руках	7	7
4	Я в школе и дома	6	6
5	Чтоб забыть про докторов	4	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4	4
7	Подводим итоги. «Вот и стали мы на год взрослей»	4	4
ИТОГО:		34ч	34ч

Календарно-тематическое планирование

2 класс (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
<i>1) «Вот мы и в школе» (4 ч)</i>	
1	Введение. Что мы знаем о здоровом образе жизни (ЗОЖ)
2	Путешествие по стране Здоровейке
3	Экскурсия «В гостях в медицинском кабинете»
4	Урок-игра «Я хозяин своего здоровья»
<i>2) Питание и здоровье (5ч)</i>	
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.
6	Культура питания. Этикет
7	Я выбираю кашу
8	Что даёт нам море?
9	Урок-игра «Светофор здорового питания»

3) Моё здоровье в моих руках (7 ч)	
10	Сон и его значение для здоровья человека
11	Закаливание в домашних условиях
12	Состояние экологии и её влияние на организм человека
13	Иммунитет в жизни человека
14	Спорт в жизни ребёнка
15	Лекарственные растения
16	Урок-игра. Слагаемые здоровья. Как сохранять и укреплять свое здоровье
4) Я в школе и дома (6 ч)	
17	Я и мои одноклассники
18	Почему устают глаза?
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз
20	Шалости и травмы
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление
22	Урок-игра «Умники и умницы»
5) Чтоб забыть про докторов (4 ч)	
23	По страничкам произведения С. Преображенского «Огородники»
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)
25	День здоровья «Самый здоровый класс»
26	Проект «Продолжаем разговор о правильном питании. Польза и вред шоколада»
6) Я и моё ближайшее окружение (4 ч)	
27	Мир эмоций и чувств
28	Вредные привычки
29	«Веснянка»
30	Урок-игра «В мире интересного»
7) «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)	
31	Я и опасность
32	Чем и как можно отравиться. По страничкам произведения А. Колобова «Красивые грибы»
33	Урок-практикум «Первая помощь при отравлении»

34	Подводим итоги. Наши успехи и достижения
----	--

4 класс (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
<i>1) «Вот мы и в школе» (4 ч)</i>	
1	Введение. Здоровье и здоровый образ жизни
2	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в школе
3	Физическая активность и здоровье
4	Урок-практикум «Как познать себя»
<i>2) Питание и здоровье (5ч)</i>	
5	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
6	Польза и вред модифицированных продуктов питания. Пищевые добавки
7	Молочных продуктов питания. Польза и вред для здоровья человека
8	Кухни разных стран мира
9	Урок- практикум «Здоровая пища для всей семьи. Составляем меню на день»
<i>3) Моё здоровье в моих руках (7 ч)</i>	
10	Домашняя аптечка
11	<i>День здоровья</i> «Мы за здоровый образ жизни»
12	Домашние питомцы. Забота о них
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
14	Отдых для здоровья
15	<i>Проект</i> «Отправляемся в магазин за продуктами питания»
16	Урок-игра «Богатырская силушка»
<i>4) Я в школе и дома (6 ч)</i>	
17	Мода и школьные будни
18	Что такое дружба? Как дружить в школе?

19	Акция «Спеши делать добро»
20	Мир моих увлечений. Выбор профессии в будущем
21	Влияние компьютера и компьютерных игр на здоровье человека
22	Урок – игра «Делу время, потехе час»
5)Чтоб забыть про докторов (4 ч)	
23	Надо спортом заниматься, чтоб болезней не бояться
24	Косметические средства и здоровье человека
25	Профилактические прививки
26	<i>День здоровья</i> «За здоровый образ жизни»
6)Я и моё ближайшее окружение (4 ч)	
27	Вредные привычки и их профилактика
28	Забота о ближних членах семьи
29	Отправляемся в гости
30	Положительные эмоции. Мир путешествий и открытий
7)«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)	
31	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в лесу
32	Урок-практикум «Размышление о жизненном опыте. Оказание первой медицинской помощи»
33	<i>Итоговый проект</i> «Если хочешь быть здоров»
34	Подводим итоги. Чему мы научились и чего достигли (диагностика)

Приложение

2 класс «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

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

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

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

3. Что вредит здоровью?

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

4. Что не вредит здоровью?

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

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

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

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

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

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

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

8. Что не поможет организму стать сильнее?

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

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное

- б) без спешки
- в) однообразное

Подводим итоги, посчитаем сумму баллов

Ключ: 1 бал - 1 правильный ответ

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

меньше 5 – твоё здоровье в опасности

Подводим итоги, подсчитаем сумму баллов

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

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц! Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

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

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

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

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

2. Проснувшись утром, Вы:

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

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;

б)мясное блюдо и чай;

в)завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

а)Приход в школу в одно и тоже время.

б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.

в)Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

а)успеть поесть в столовой;

б)поесть не торопясь;

в)поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

а)некурящий;

б)менее 5 сигарет в день или периодически курите;

в)курите регулярно;

г)курите очень много;

д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

а)Долгими дискуссиями.

б)Уходите от споров.

в)Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а)Не больше чем на 20 минут.

б)До часа.

в)Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а)Общественной работе.

б)Хобби.

в)Домашним делам.

10.Что означают для Вас встречи с друзьями?

а)Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

а) Пассивно отдыхаете.

б) Физически трудитесь.

в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

а) любой ценой стремитесь достичь своего;

б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Подводим итоги, посчитаем сумму баллов

Ключ:

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

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

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