

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

СОГЛАСОВАНО
Заседание МС МБУ ДО «ДДТ»
Протокол № 2 от 06. 09. 2022 г.
Зам. директора по НМР С. В. Сеницына

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 121-0
От 12. 09. 2022г.
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Е. В. Агафонова

**Дополнительная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Лесная школа здоровья»
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации 2 года**

Автор-составитель:
Панкова Людмила Николаевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Вихоревка 2022

Содержание

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебный план 1 года обучения	11
Содержание программы 1 года обучения.	8
Учебный план 2 года обучения	11
Содержание программы 2 года обучения	11
Планируемые результаты	13
Календарный учебный график 1 и 2 года обучения	14
Оценочные материалы	17
Методические материалы	19
Условия реализации программы	21
Список литературы	23

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лесная школа здоровья» естественнонаучной направленности, разработана на основе авторской программы Е.С. Хлиманковой «Школа доктора Здоровье» 2011г., в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом Детского Творчества» (утв. Постановлением мэра Братского района № 579 от 18.08.2020г.)
- Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительной общеразвивающей программы в МБУ ДО «ДДТ» (утв. Приказом МБУ ДО «ДДТ» № 10-о от «12» января 2021г.)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

Актуальность: Здоровье людей относится к числу главных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для человечества.

Проблема снижения уровня здоровья населения России в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Целью нового эколого - валеологического подхода в образовании должно стать не только формирование основ здорового образа жизни, но и актуализации потенциалов каждого ребенка в направлении сбережения здоровья: и формирование ценностных ориентаций, убеждений, активной жизненной позиции в вопросах сохранения и укрепления индивидуального здоровья; формирование осознанного понимания зависимости состояния здоровья от состояния окружающей среды, вызывающего стремление оздоравливать, т.е. вносить посильный вклад в сохранение и улучшение как природной, так и социокультурной среды.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Перед общеобразовательной школой и дополнительным образованием стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и в целом по формированию культуры здоровья детей. Данная программа направлена на освоение обучающимися знаний и умений в области народной медицины, фитотерапии, зоотерапии, физиотерапии для сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, с применением в повседневной жизни все то, что дает нам природа; лес, воздух, вода.

Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен, органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Одним из решений проблемы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и в целом по формированию культуры здоровья детей, является программа по валеологии. Она направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Новизна программы – в том, что организация занятия строится на основе валеологически структурированного занятия. Такой подход позволяет поддерживать умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всего занятия, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, что бы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к

жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров. В современном мире остро стоит проблема перенасыщенности организма человека синтезированными химическими веществами, начиная с микропластика и заканчивая медикаментами, в частности антибиотиками, что вызывает крайнюю озабоченность медиков, так как возбудители болезней и микроорганизмы в результате теряют восприимчивость к антибиотикам, что в разы усложняет лечение. Альтернативой могут служить естественные природные антибиотики и действующие вещества, которые содержатся в лекарственных растениях, ягодах, грибах и т.д. Естественным для каждого человека должно быть осознание, что любое лечение должно протекать под наблюдением врача, но в ряде случаев, народную медицину можно использовать как доврачебную помощь.

Отличительные особенности программы: учитывая, то что обучающиеся проживают в сельской местности, которая находится далеко от цивилизации, на другой стороне «Братского водохранилища», вокруг села находится лесной массив, в котором произрастают различные дикоросы, являющиеся основой «Лесной аптеки», способствующие реализации задач программы в части их применения для сохранения и укрепления здоровья. Удаленность села создает проблему своевременного оказания первой медицинской помощи. Таким образом в содержание программы включен материал по оказанию первой помощи при различных травмах.

Направленность программы – естественнонаучная.

Уровень программы – базовый.

Программа адресована детям 11 – 14 лет, поэтому разрабатывалась с учетом характерных особенностей среднего школьного возраста.

Форма обучения – очная. Программой не предусмотрена заочная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лесная школа здоровья» реализуется в течение всего учебного года, включая осенние и весенние каникулы, что находит отражение в календарном учебном графике и календарном учебно-тематическом плане.

Особенности организации образовательного процесса. Традиционная модель реализации дополнительной общеразвивающей программы, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет. Программа не реализуется в сетевой форме, так как в этом нет необходимости; программа не предусматривает модульный принцип представления содержания учебного материала.

Форма организации образовательного процесса – групповая и по подгруппам.

Принципы формирования учебной группы. Группа формируется из детей

разного возраста.

По программе «Лесная школа здоровья» прием в объединение проводится свободно, без предварительного отбора. При формировании групп нет строгой дифференциации по возрасту, так как это с одной стороны, стимулирует обучающихся к ускоренному освоению материала, а, с другой стороны, позволяет старшим повторить и углубить уже имеющиеся знания.

Количество обучающихся. Оптимальное количество обучающихся в учебной группе – 12 -15 человек.

Объем программы — общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – **288 учебных часов. 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения – 144 часа.**

Режим занятий:

1-й и 2-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между академическими часами 10-15 минут.

Формы занятий по программе обусловлены ее содержанием, это в основном:

- практические работы,
- лекция,
- самостоятельная работа,
- экскурсия, выездная экскурсия,
- защита проектов и т.д.

В процессе реализации программы используются такие **методические приемы**, как мотивация и стимулирование, создание ситуации успеха, используются словесные, наглядные, аудиовизуальные, познавательные игры; методы эмоционального стимулирования; творческие задания; анализ, обобщение, систематизация полученных знаний и умений; проблемные поисковые формы занятий; выполнение работ под руководством педагога; подготовка к экспериментальной работе.

Реализация программы предусматривает применение разнообразных **технологий**: технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, технология проектной деятельности; интернет-технология.

Цель обучения:

- Формирование основ культуры здоровья школьников на основе здорового образа жизни и использования естественных сил природы для сохранения здоровья.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Формировать первоначальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены и валеологии.
2. Обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровья детей за счет повышения их двигательной активности, здоровье-сберегающих технологий на основе народной медицины и фитотерапии, гигиенической культуры.
2. Организовывать спортивно-оздоровительные, лечебно-профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

1. Формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасности и гигиенически разумного поведения.
2. Воспитывать у детей экологическую, валелогическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Планируемые результаты:

1 год обучения.

Дети должны знать:

1. Что такое режим дня.
2. Как вести себя дома, на улице, в транспорте не нанося вред здоровью.
3. Как ухаживать за собой, чтоб быть здоровым.
4. Как вести себя в школе и после школы.
5. Знать лекарственные растения и средства народной медицины родного края.

Дети должны уметь:

1. Делать зарядку.
2. Обрабатывать раны.
3. Оказывать первую помощь при укусе насекомого, собаки.
4. Оказывать первую помощь при травме, порезе, переломе.
5. Оказывать первую помощь при обморожении или тепловом ударе.
6. Выполнять посильную физическую работу дома и в школе.
7. Уметь использовать лекарственные растения, ягоды, грибы и средства

народной медицины в повседневной жизни и случаях первой медицинской помощи.

2 год обучения.

Дети должны знать:

1. Что такое режим дня.
2. Как закаливать организм.
3. Знать и применять правила личной гигиены.
4. Знать, что правильная осанка-залог здоровья.
5. Знать лекарственные свойства дикоросов, основы фитотерапии и средства народной медицины
6. Что такое дружба.
7. Как вести себя в общественных местах.
8. Как помочь родителям.
9. Как помочь больным людям.
10. Этикет в гостях и за столом.

Дети должны уметь:

1. Делать утреннюю зарядку.
2. Уметь закаляться.
3. Правильно дышать.
4. Уметь применять правила личной гигиены.
5. Оказывать помощь больному человеку.
6. Уметь использовать лекарственные растения, ягоды, грибы и средства народной медицины в повседневной жизни и случаях первой медицинской помощи.
7. Выполнять посильную физическую работу дома и в школе.
8. Одеваться соответственно случаю.
9. Сервировать стол и правильно вести себя за столом.

Содержание программы 1-го года обучения:

1. Входной контроль-2 часа.

Практика: анкетирование, техника безопасности, правила поведения в объединении.

2. Правила гигиены тела- 22 часа.

Теория: Дружи с водой: советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота о глазах: глаза главные помощники человека.

Забота за ушами: чтобы уши слышали.

Уход за зубами: почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровые.

Уход за руками и ногами: рабочие инструменты человека.

Забота о коже: зачем человеку кожа. Если кожа повреждена. Береги кожу.

Использование лесных лекарственных растений как средства гигиены.

Практика: Практическая работа «Как добыть воду в лесу и сделать ее безопасной подручными средствами», «Как и чем почистить зубы без зубной пасты и щетки, используя растения и пепел от костра», «Поранились в лесу – найди растения помощники, как и чем они тебе помогут»

Текущий контроль. Тестирование.

3. Питание, сон, поведение-28 часов.

Как следует питаться: питание-необходимое условие для жизни человека.

Здоровая пища для всей семьи. Правила правильного питания.

Как сделать сон полезным. Что такое сон? Сон – лучшее лекарство. Лесная аптека на службе здоровья

Школа. Я ученик. Поведение в школе. Настроение в школе. Настроение после школы.

Вредные привычки: Г. Остер «Вредные советы». Мы и привычки.

Практика: практическая работа «Растения стимулирующие или снижающие аппетит», «Растения помощники при расстройстве пищеварительной системы», «Помогите, бессоница!», «Как готовить настои и отвары»

Текущий контроль.

4. Органы движения – 18 часов

Мышцы, кости и суставы: скелет - наша опора. Осанка-стройная спина.

Закаливание. Если хочешь быть здоров. Как закаляться? Как обливаться? Как обтираться?

Лесная аптека на службе здоровья.

Народные игры. Подвижные игры: игра «Городок», «Ручеек», «Салки».

Практика: практическая работа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Играем в подвижные игры на воздухе», «Готовим противовоспалительные настои и растирки, компрессы при растяжении связок, мышц, используем продукты деревопереработки – живицу, скипидар и лесные растения»»,

Текущий контроль.

5. Охрана здоровья-18 часов

Почему мы бодем: причины болезни. Признаки болезни. Кто и как предохраняет нас от болезней, как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Кто нас лечит: какие врачи нас лечат. Прививки от болезней:

инфекционные болезни, прививки от болезней. Лекарства: какие лекарства мы выбираем, домашняя аптечка, лекарственные травы. Отравление: как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Лесная аптека на службе здоровья.

Практика: практическая работа «Фитонциды лучшее средство профилактики вирусных заболеваний, изготовление натуральных ароматизаторов воздуха на основе эфирных масел», «Домашняя аптечка, дополни аптечку народными природными противовирусными, жаропонижающими, отхаркивающими средствами, заготовка лексырья, приготовление отваров и настоев»

Текущий контроль.

6. Правила безопасности жизнедеятельности – 22 часа.

Безопасность при любой погоде: если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в доме. Как вести себя на улице.

Вода наш друг.

Правила обращения с огнем: огонь – друг человека. Чтобы огонь не причинял вреда.

Электрический ток: чем опасен электрический ток. Как уберечься от ударов электрического тока.

Вредные насекомые: укусы насекомых. Как защититься от насекомых, первая помощь при укусах.

Обращение с животными: что мы знаем о собаках, что мы знаем о кошках, первая помощь при укусе животного.

Лесная аптека на службе здоровья

Практика: практическая работа «Что возьму с собой в путешествие «Времена года», «Составь памятку «Осторожно! Электрический ток!», составь памятку «Первая помощь при укусах насекомых в лесу подручными средствами», составь памятку «Осторожно! Злая собака!»

Текущий контроль.

7. Травмы и отравления-14 часов

Отравление: отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Первая помощь при отравлении.

Травмы: растяжения связок и вывихи костей. Переломы, Ушибы и порезы.

Первая помощь при травмах.

Тепловой удар: как помочь себе при тепловом ударе. Что делать если ты обморозился.

Инородные тела: если в глаз, ухо, нос, горло попал инородный предмет. Лесная аптека на службе здоровья.

Практика: практическая работа «Отравления, первая помощь», практическая работа «Наложить шину, остановить кровь, обработать рану», практическая работа «Первая помощь при обморожении, тепловом ударе», практическая работа «Мох, живица, гриб дождевик, подорожник, кровохлебка, валериана ит.д, что оставишь в домашней аптечке и почему?»

Текущий контроль.

8. Заботы медицины – 18 часов.

Укусы: укус змеи, первая помощь при укусе змей, собак, кошек, насекомых.

Заботы медицины: расти здоровым, воспитай себя. Я выбираю движение.

Правила поведения в транспорте: автомобильном, железнодорожном, речном, морском, авиа.

Итоговое занятие «Что мы знаем и умеем». Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление лекарственных сборов и фито-чая.

Практика: практическая работа «Сбор дикоросов, сроки сбора, ферментация, сушка, способы хранения», практическая работа «Готовим лекарственные

чай и сложносоставные сборы», практическая работа «Травкин чай, как правильно заварить, дозировка, период хранения»

9. Промежуточная аттестация – 2 часа. Тестирование.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Входной контроль – 2 часа.

Тестирование.

2. Здоровый образ жизни -34 часа.

Повторение материала 1 года обучения. Режим дня. Знакомство с оптимальным двигательным режимом. Правильная осанка-залог здоровья. Личная гигиена. Правильное дыхание. Закаливание. Тренинги. Лесная аптека на службе здоровья. Чего не надо бояться: Как воспитать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешим делать добро. Тренинг.

Практика: практическая работа «Экология здоровья – в здоровом теле-здоровый дух!», практическая работа «Диафрагмальное дыхание»

Текущий контроль. Тестирование.

3. Проблемы взаимоотношений – 34 часа.

Почему мы говорим неправду: Поможет ли обман. «Неправда-ложь» в пословицах и поговорках. Обман в литературных произведениях. Почему мы не слушаем родителей: Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему родители и дети не всегда понимают друг друга. Надо уметь себя сдерживать: Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Вредные привычки: Не грызи ногти, не ковырай в носу. Курение и наркомания. Как отучить себя от вредных привычек. Как относиться к подаркам: Я принимаю подарки. Я дарю подарки. Подари людям праздник. Наказание: Как следует относиться к наказаниям.

Практика: практическая работа «Слово – серебро, молчание – золото, учимся общению и сдержанности»

Текущий контроль. Эссе.

4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми – 16 часов.

Одежда: Как надо одеваться. Сезонная одежда. Одежда для школы и дома. Как ухаживать за одеждой.

Как вести себя с незнакомыми людьми: Ответственное поведение. Игра-тренинг.

Как вести себя, когда что-то болит: Боль. Как помочь больному человеку.

Практика: практическая работа «Внешний вид и самочувствие, болезнь и неуверенность в себе», практическая работа «Как помочь больному

человеку дома, на улице, что такое равнодушие»

Текущий контроль. Тестирование.

5. Правила этикета – 22 часа.

Как вести себя за столом: Сервировка стола. Правила поведения за с толлом. Иgra-тренинг.

Как вести себя в гостях: Ты идешь в гости. Правила поведения в гостях.

Как вести себя в общественных местах: Транспорт. Улица. Театр. Кино. Школа.

Практика: практическая работа «Как я знаю правила этикета»

Текущий контроль. Тестирование.

6. Экология души – 18 часов.

«Нехорошие слова»: Недобрые шутки. Вежливое общение. Разговор по телефону.

Помоги себе сам: Что делать, если не хочется идти в школу. Как помочь больным и беспомощным. Если кому- то нужна твоя помощь. Спешит делать добро.

Отдых: Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг.

Практика: практическая работа «Разбор предлагаемой ситуации – как бы поступил я», практическая работа «Лучший отдых – смена вида деятельности, как ты организуешь свой досуг»

Текущий контроль. Эссе.

7. Умей общаться с людьми – 16 часов

Как выбрать друзей: Что такое дружба. Настоящий друг – кто он?

Как помочь родителям: Как доставить родителям радость. Иgra-тренинг «Помоги родителям».

Практика: практическая работа «Друг познается в беде», практическая работа «Сам погибай, а товарища выручай», практическая работа «Мама, папа, я – дружная семья»

Текущий контроль. Тестирование.

8. Итоговая аттестация – 2 часа. Практическая работа.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Учебный план 1 года обучения.

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
1.	Входной контроль	2		2	тест
2.	Правила гигиены	22	10	12	
	Дружи с водой	2	2		
	Забота о глазах	4	2	2	

	Уход за ушами	2	1	1	
	Уход за руками и ногами	2	1	1	
	Уход за зубами	2	1	1	
	Забота о коже	2	1	1	
	Лесная аптека и средства гигиены человека	6	2	4	
	Текущий контроль	2		2	тест
3.	Питание, сон, поведение	28	12	16	
	Как следует питаться	8	4	4	
	Как сделать сон полезным	8	4	4	
	Школа	2		2	
	Вредные привычки	4	2	2	
	Лесная аптека на службе здоровья	4	2	2	
	Текущий контроль	2		2	тест
4.	Органы движения	18	6	12	
	Мышцы, кости и суставы	6	2	4	
	Закаливание	4	2	2	
	Народные игры. Подвижные игры	4	2	2	
	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
	Текущий контроль.	2		2	Практическая работа
5.	Охрана здоровья	18	7	11	
	Почему мы бодем	4	2	2	
	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	2		
	Кто нас лечит	2	1	1	
	Прививки от болезней	2	1	1	
	Лекарства	2		2	
	Отравление (пищевые)	2	1	1	
	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
	Текущий контроль	2		2	Контрольная работа
6.	Правила безопасности жизнедеятельности	22	9	13	
	Безопасность при любой погоде	2	1	1	
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	4	2	2	

	Правила обращения с огнем	2		2	
	Вода ваш друг	2	2		
	Электрический ток	2	1	1	
	Вредные насекомые	2	1	1	
	Обращение с животными	4	2	2	
	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
	Текущий контроль	2		2	тест
7.	Травмы и отравления	14	6	8	
	Отравления (ядовитыми веществами)	2	2		
	Травмы	4	2	2	
	Тепловой удар	2	1	1	
	Инородные тела	2	1	1	
	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
	Текущий контроль	2		2	Контрольная работа
8.	Заботы медицины	18	7	11	
	Укусы	2	1	1	
	Заботы медицины	4	2	2	
	Итоговое занятие «Что мы знаем и что умеем»	4	2	2	Практическая работа
	Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фито-соборов и фито-чая	8	2	6	Практическая работа
9.	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование
	Итого:	144	57	87	

Учебный план 2 года обучения.

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
1.	Входной контроль	2		2	Тестирование
2.	Здоровый образ жизни	34	14	20	
	Принципы здорового образа жизни	10	4	6	

	Чего не надо бояться	4	2	2	
	Почему мы говорим не правду	6	4	2	
	Лесная аптека на службе здоровья	12	4	8	
	Текущий контроль	2		2	Тестирование
3.	Проблемы взаимоотношений	34	18	16	
	Почему мы не слушаем родителей	4	2	2	
	Надо уметь сдерживать себя	6	4	2	
	Вредные привычки	10	4	6	
	Как относиться к подаркам	6	4	2	
	Наказание	6	4	2	
	Текущий контроль	2		2	Эссе
4.	Внешний вид и взаимоотношения с людьми	16	8	8	
	Одежда	6	4	2	
	Как вести себя с незнакомыми людьми	4	2	2	
	Как вести себя, когда что-нибудь болит	4	2	2	
	Текущий контроль	2		2	Тестирование
5.	Правила этикета	22	12	10	
	Как вести себя за столом	6	4	2	
	Как вести себя в гостях	6	4	2	
	Как вести себя в общественных местах	8	4	4	
	Текущий контроль	2		2	Тестирование
6.	Экология души	18	10	8	
	«Не хорошие слова»	6	4	2	
	Помоги себе сам	6	4	2	
	Отдых	4	2	2	
	Текущий контроль	2		2	Эссе
7.	Умей общаться с людьми	16	8	8	
	Как выбрать друзей	6	4	2	
	Как помочь родителям	8	4	4	
	Текущий контроль	2		2	Тестирование
8.	Итоговая аттестация	2		2	практическая

					работа
	Итого:	144	70	74	

Календарный учебный график

1 год обучения

№п/п	Раздел/месяц											Итого по разделам
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
1.	Входной контроль Теория Практика	2										2
2.	Правила гигиены тела Теория Практика	10 4	8									22
3.	Питание, сон поведение Теория Практика		8	4 12	4							28
4.	Органы движения Теория Практика				6 6	6						18
5.	Охрана здоровья Теория Практика					7 3	8					18
6.	Правила безопасности жизнедеятельности Теория Практика						8	1 13				22
7.	Травмы и отравления Теория Практика							2	4 8			14
8.	Заботы медицины Теория Практика								4	3 11		18
9.	Итоговая аттестация Теория Практика									2		2
	ИТОГО	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144
	Теория	10	8	4	6	7	8	3	8	3	3	57
	Практика	6	8	12	10	9	8	13	8	13	13	87

Календарный учебный график

2 год обучения

№п/п	Раздел\месяц											Итого по разделам
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май		
1.	Входной контроль Теория Практика	2										2
2.	Здоровый образ жизни Теория Практика	14	16	4								34
3.	Проблемы взаимоотношений Теория Практика			12	6 10	6						34
4.	Внешний вид и взаимоотношения с людьми Теория Практика					8 2	6					16
5.	Правила этикета Теория Практика						10	2 10				22
6.	Экология души Теория Практика							4	6 8			18
7.	Умей общаться с людьми Теория Практика								2	6 8		16
8.	Итоговая аттестация Теория Практика									2		2
	ИТОГО	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144
	Теория	14		12	6	8	10	6	8	6		70
	Практика	2	16	4	10	8	6	10	8	10		74

Оценочные материалы

Виды контроля:

Входной контроль

Текущий контроль

Промежуточная аттестация

Итоговая аттестация

Формы контроля:

Формы входного контроля: устный опрос, тест.

Формы текущего контроля: устный опрос, контрольная работа, соревнования, выставки, конкурсы, тестирование, кроссворд.

Форма промежуточной и итоговой аттестации определяются на основании содержания дополнительной общеразвивающей программы, в соответствии с ее прогнозируемыми результатами:

* в письменной форме: тестирование, решение кроссвордов

* в устной форме: собеседование, опрос.

* в практической форме: выполнение практической работы.

Оценка эффективности программы.

Результатом работы по программе является сформированность ответственного ценностного отношения к здоровью, оно включает:

-отношение к здоровью как ценности

-формирование представления о себе как о здоровом человеке

-тревога за возможную утрату здоровья и желание не болеть

-способность использовать в повседневной жизни всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причем осознание опасности болезни или вредных привычек не должно быть пассивным, оно должно продвигать ребенка к энергичным действиям во благо своего здоровья

-конкретные привычки здорового образа жизни

Программой предусмотрено проведение диагностической работы, которая позволяет оценивать эффективность образовательно-оздоровительной деятельности. Диагностические исследования способствуют выявлению не только уровня сформированности валеологической культуры (уровень знаний по анатомии, физиологии и гигиене, качество умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья), но и выявлению характера социально-психологических отношений в ближайшем для каждого ребенка окружении, определению состояния психического здоровья детей.

Диагностическая работа, проводимая по программе, может отразить лишь результативность образовательного, частично развивающего и воспитательного компонентов программы, практически невозможно диагностировать оздоровительное воздействие программ, поскольку процесс формирования индивидуального здоровья достаточно долгосрочен, однако, следует отметить положительное воздействие, на организм в целом, подвижных и спортивных занятий на свежем воздухе, здоровый образ жизни и положительную эмоциональную среду.

Для проверки усвояемости программного материала проводится тестирование, осуществляется наблюдение за активным участием школьников в различные рода мероприятия. Основными критериями оценки эффективности являются: мотивационно-ценностный критерий, информационный критерий (степень сформированности знаний о здоровье, анкетирование, срезы знаний, тесты), деятельный критерий.

См. **приложения 1**: тесты, анкетирование, правила здорового образа жизни, памятки.

Методические материалы:

Методы, формирующие и развивающие социальные и метапредметные умения и навыки, применяемые в ходе реализации программы: репродуктивный; словесные методы обучения; работа с книгой; метод наблюдения; исследовательские методы; метод проблемного обучения; проектно-конструкторские методы; метод игры; использование на занятиях: средств искусства.

Методы практико-ориентированной деятельности: методы упражнения: упражнения; тренинг; тренировка; репетиция. Письменные работы: конспект; выписка; составление докладов; реферат.

Метод наблюдения: запись наблюдений; зарисовка, рисунки; запись на магнитную ленту звуков, голосов, сигналов; фото-видеосъёмка.

Методы проблемного обучения:

- проблемное изложение материала: анализ истории научного изучения проблемы, выделение противоречий данной проблемы;
- эвристическая беседа: постановка проблемных вопросов, объяснение основных понятий, определений, терминов;
- создание проблемных ситуаций; самостоятельная постановка, формулировка и решение проблемы обучающимися; поиск и отбор аргументов, фактов, доказательств;
- самостоятельный поиск ответа на поставленную проблему; поиск ответов с использованием «опорных» таблиц, алгоритмов.

Проектные и проектно-конструкторские методы обучения:

- разработка проектов, программ;
- моделирование ситуации;
- создание творческих работ, литературных произведений;
- разработка сценариев спектаклей, праздников, выступление агитбригад;
- проектирование (планирование) деятельности, конкретных дел.

Метод игры:

- игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения;
- игра-конкурс, игра-путешествие, ролевая игра, деловая игра.

Наглядный метод обучения:

- наглядные материалы: картины, рисунки, плакаты, фотографии;
- демонстрационные материалы: видеоматериалы.

Приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, работа с книгой, составление плана, конспектирование, анализ.

Методы стимулирования и мотивации ученика:

- Эмоциональные методы: поощрение, создание ситуации успеха,

свободный выбор заданий.

- Познавательные методы: выполнение творческих заданий, опытнических и практических работ, наблюдение в природе, экскурсии, участие в массовых мероприятиях, экологических акциях.
- Волевые методы: предъявление учебных требований, прогнозирование будущей деятельности.

Формы:

- индивидуальные (практические и творческие задания, беседы, консультации);
- групповые (беседа, коллективная трудовая деятельность, экскурсия, тренинг, практическая природоохранная деятельность, выставки, экологические праздники и акции, конкурсы, театральные постановки, ролевые игры).

Современные педагогические и информационные технологии.

Реализация программы предусматривает применение разнообразных технологий и методик в образовательном процессе.

- Технологиям развивающего обучения (развитие познавательного интереса, индивидуального опыта личности, творческих потребностей, потребностей в самосовершенствовании).
- Технология игровой деятельности (развитие личности и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации).
- Технология развития критического мышления (формирование умений и навыков самостоятельной постановки задач, гипотез и планов решений, критериев оценки полученных результатов, развитие способности к саморегуляции и самообразованию).
- Технология проектной деятельности (развитие способностей к ведению научных исследований, формирование значимых для них способов самостоятельного мышления: анализа, обобщения, сравнения, овладению методами самообразования)
- Интернет-технология (обеспечивает доступ к систематизированному знанию, участие в работе ученических научных обществах, творческих лабораториях, возможность самообразования, участие в информационных и соревновательных Интернет-проектах).

Условия реализации программы:

Для организации и осуществления воспитательно-образовательного процесса необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность:

1. - наличие учебных и служебных помещений (кабинета, гардероба, санитарных комнат);

- стулья;

- парты

2. Технические средства обучения:

- классная доска с набором приспособлений для крепления;
- экспозиционный экран;
- персональный компьютер (ноутбук);
- сканер;
- принтер лазерный;

3. Экранно-звуковые пособия:

- видеофильмы по тематике программы;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы.

Кадровое обеспечение. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лесная школа здоровья» требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области экологии, валеологии, знающий специфику организации дополнительного образования.

Воспитательная компонента программы.

Работа с родителями. Родительское собрание «Организация набора в учебные группы через АИС «Навигатор». Выбор родительского комитета. Планирование совместной деятельности обучающихся и родителей.

Неделя семьи. Индивидуальный семейный творческий проект. Цель. Организация совместной деятельности детей и родителей.

1. Создание альбома «Папа, мама, я – здоровая семья».

2. Подготовка экспозиции выставки семейного творчества «Наш семейный доктор – Лес!».

Участие родителей в реализации проекта в качестве постоянных участников поможет им:

- Повысить самоуважение и уверенность в своей родительской компетентности;
- Преодолеть авторитаризм и увидеть мир с позиции ребёнка;
- Относиться к ребёнку как к равному;
- Проявлять искреннюю заинтересованность в действиях ребёнка и быть готовыми к эмоциональной поддержке, совместному переживанию его радостей и горестей;
- Существовать в едином информационном поле с ребёнком;
- Освоить разнообразные формы и способы совместного времяпрепровождения.

Участие детей в реализации проекта поможет им:

- Расширить представление о себе, своих способностях и возможностях творческого воплощения своих идей и фантазий;
- Освоить конструктивные способы взаимодействия в трудных ситуациях
- Научиться уважительно относиться к мнению своих друзей и взрослых, вырабатывать коллективное мнение.

**План воспитательно-развивающих мероприятий объединения
на 2022-2023 учебный год**

№п/п	Участники	Мероприятия	Форма	Месяц
1	Обучающиеся по программе «Лесная школа здоровья», родители.	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!»	Экскурсия на природу. День здоровья	сентябрь
2	Ученики начальной школы и обучающиеся по программе «Лесная школа здоровья», Родители, учителя школы	Выставка- ярмарка «100% - наше!»	Развлекательное мероприятие с элементами ярмарки и выставки заготовок из дикоросов, фито-чай и т.д.	октябрь
3	обучающиеся по программе «Лесная школа здоровья», родители	«Лесная аптека»	Акция по сбору дикоросов	Март-август
4	обучающиеся по программе «Лесная школа здоровья», родители	« Помоги себе сам»	Конкурс на лучший и действенный рецепт, сбор или техники народной медицины	Май-август
5	Учащиеся школы, обучающиеся по программе «Лесная школа здоровья», родители,	«Твори добро»	Благотворительная акция по сбору дикоросов с целью обеспечения нуждающихся. (пожилых людей, инвалидов и др.)	июнь-октябрь

Список литературы для педагога

- 1.«Азбука первой помощи», Иркутск
2. Басов В.М. Практикум по анатомии, морфологии и систематике растений. Учебное пособие. – М. Книжный дом «Либроком», 2010. – 240 с.
- 3.Вебстер К., Жевлакова М.А., Кириллов П.Н., Корякина Н.И. От экологического образования к образованию для устойчивого развития. – СПб.: Наука, САГА, 2005. – 137 с.
4. Галеева Н.Л. Современный кабинет биологии: Работа учителя на основе дидактики личностно-ориентированного образовательного процесса. М.: 5 –е издание, 2005. – 192 с.
- 5.«Полезная прививка», М.2005г.
- 6.«Здоровье и окружающая среда», Москва «Медицина» 1988г.
7. «Экологическое образование до школы, в школе, вне школы». Братск 2004г.
8. «Здоровьесберегающие технологии», Москва «ВАКО» 2006г.
9. «После уроков», Ярославль «Академия развития»,1998г.
10. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «ВАКО», 2004г.
11. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва «ВАКО», 2004г.
12. «Как организовать дополнительное образование детей в школе», Москва «АРКТИ», 2005г.

Интернет ресурсы

1. <http://festival.1september.ru/> - портал ориентирован в первую очередь на тех, кто профессионально связан со сферой образования.
2. <http://ecosystema.ru/> - Этот сайт посвящен проблемам полевой биологии, экологии, географии и экологического образования школьников в природе. Он адресован учителям общеобразовательной школы, педагогам дополнительного образования, любителям природы, а также студентам и школьникам, изучающим естественные науки или увлекающимся самостоятельным исследованием растений, животных и дикой природы.

Для учащихся:

- 1.Голубкина Н.А. Лабораторный практикум по экологии/ - 2-е изд., исп. И доп. – М. : ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 64 с. Ил.
2. Веселые эксперименты для детей. Биология. А. ван Саан. Питер. 2011

3. Энциклопедия для детей. Том 19. Экология/Ред. коллегия: М. Аксенова, В. Володин, Г. Вильчек, Е. Ананьева и др. – М.: Аванта +, 2005. – 448с.

Интернет-ресурсы

<http://www.yamal.org/ookuchportal.ru> Методическиеразработкиinterneturok.ru»
video/geografiya/6_klass

Список литературы для родителей:

1. Головастикова С.Ю. Возрастная физиология детей и подростков. Учеб.-метод. Пособие/ Под редакцией О.В. Селивановой, гл. методиста-зав. Кабинетом биологии ТОИПКРО. – Тамбов: ТОИПКРО, 2005.
2. Сборник контрольных измерительных материалов по курсу «Экология человека»./Авторы-сост.: Шутова С.В., Селиванова О.В., Черникова С.В., Кондакова И.А., Грачева Н.Ю., Александрова Н.В. – Тамбов: ТОИПКРО, 2009.
3. Федорова М.З., Кучменко В.С., Воронина Г.А. Экология человека. Культура здоровья: Учеб. Пособие для учащихся 8 класса. – М.: Вентана-Граф, 2006.

Электронные ресурсы

CD «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия» – М.: Просвещение, 2001.

Интернет ресурсы

1. http://trasa.ru/region/tambovskaya_geo.html
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

Оценочные материалы

*Вопросы с 1-5 имеют один вариант ответа,
6 и 7 вопросы выбрать несколько правильных ответов,
8 вопрос нужно соотнести правую и левую колонки,
9 и 10 вопросы требуют развернутого ответа.*

1. Как можно охарактеризовать здоровый образ жизни?
 - А) личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства;
 - Б) продуманная система личного поведения, которая способствует формированию общей культуры в области безопасности жизнедеятельности;
 - В) индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие;
 - Г) верны все варианты ответов.

2. Для формирования духовного благополучия необходимо:
 - А) развивать в себе чувство самоуважения;
 - Б) жить в согласии с собой;
 - В) сформировать психологическую уравновешенность;
 - Г) верны все варианты ответов.

3. Для формирования физического благополучия необходимо:
 - А) режим питания;
 - Б) режим дня, правильное питание, закаливание, спорт, здоровый образ жизни;
 - В) только режим дня, т.к. правильно распределенные дела способствуют быстрому выполнению и правильному отдыху;
 - Г) неверен ни один вариант ответа.

4. Для формирования социального благополучия необходимо:
 - А) анализировать обстановку;
 - Б) стремиться к изучению нового;
 - В) формировать умение предвидеть опасные ситуации;
 - Г) формировать чувство ответственности за обеспечение личной безопасности общества и государства.

5. Какая причина является наиболее распространенной по отношению к здоровью?
 - А) человек сам;
 - Б) врачи;
 - В) чрезвычайные ситуации;
 - Г) верны все варианты ответов.

6. Что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье?
 - А) собственные постоянные усилия;
 - Б) знания норм здорового образа жизни;
 - В) охватывать организацию всей вашей жизни;
 - Г) пить как можно больше лекарств;
 - Д) формирование культурного досуга.

7. Основные составляющие здорового образа жизни:
 - А) рацион питания;
 - Б) правильная организация отдыха;

- В) изнуряющие физические нагрузки;
- Г) сон, по мере того как вы устали;
- Д) умственные нагрузки.

8. Сопоставьте виды благополучия с их компонентами:
- А) не драматизировать неудачи; 1.духовное благополучие
 - Б) свободное ориентирование в опасных ситуациях; 2.физическое благополучие
 - В) труд, отдых, физическая и умственная нагрузки; 3.социальное благополучие
 - Г) анализ складывающейся обстановки;
 - Д) иметь четко сформулированную цель жизни;
 - Е) воспитание в себе наиболее значимых человеческих качеств.
9. Почему здоровый образ жизни является индивидуальной системой поведения человека?
10. Значение здорового образа жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Ответы: 1-в; 2-г; 3-б; 4-г; 5-а; 6-а,б,в,д; 7-а,б,д; 8-(1-а,д),(2-б,в),(3-г,е).

АНКЕТА

для учащихся I - IV классов

Просим тебя принять участие в исследовании, по вопросам сохранения здоровья детей. Прежде чем ответить на вопрос, ознакомься с вариантами ответов. Обведи цифру против того варианта, который ты считаешь правильным. Будь внимательным и откровенным.

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

- 1. до 1 часа
- 2. до 1,5 часа
- 3. до 2 часов
- 4. более 2 часов

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

- 1. меньше 10 часов
- 2. 11-10 часов
- 3. больше 11 часов

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

- 1. менее 3 часов
- 2. 3-3,5 часа
- 3. более 3,5 часов

4. Какие правила режима дня ты соблюдаешь? (выбери подходящие для тебя варианты ответов)

1. Ложусь спать в одно и то же время
2. Сплю более 9 часов в сутки
3. После занятий в школе отдыхаю
4. Смотрю телевизор не больше 2 часов в день
5. Играю на компьютере не больше 1 часа в день
6. Не соблюдаю режим дня
7. Другое _____

5. Какие правила питания ты соблюдаешь? (выбери подходящие для тебя варианты ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сутки
3. Принимаю пищу в одно и то же время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

6. Как ты обычно проводишь летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

7. Как ты проводишь свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки
5. Занимаюсь спортом

6. Другое _____

8. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да

2. Нет

9. Почему ты не начал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья

2. Не курят друзья

3. Не курят родители

4. Курение не модно

5. Беспokoюсь о своем здоровье

6. Влияние рекламы о вреде курения

7. Другое _____

10. Пробовал ли ты спиртные напитки?

1. Да

2. Нет

11. Если да, то сколько лет тебе было, когда попробовал их впервые?

Ответь на некоторые вопросы о себе:

12. Укажи свой пол: 1. муж. 2. жен.

13. Твой возраст _____

14. В каком классе ты учишься? _____

АНКЕТА

для учащихся V - VIII классов

Просим тебя принять участие в исследовании, по вопросам сохранения здоровья среди подростков. Для этого ответь на вопросы, предложенные в

анкете. Порядок ее заполнения очень прост: каждый вопрос сопровождается перечнем возможных ответов. Прежде чем ответить на вопрос, внимательно ознакомься с вариантами ответов. Обведи цифру против того варианта, который ты считаешь правильным. Если среди ответов ты не нашел подходящего, обведи цифру против слова «другое» и запиши то, что соответствует твоему мнению. Будь внимательным и откровенным.

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

1. до 2,5 часов
2. до 1,5 часа
3. до 3 часов
4. до 4 часов

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

1. меньше 9 часов
2. 10-9 часов
3. больше 10 часов

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

1. менее 2,5 часов
2. 2,5-3 часа
3. боле 3 часов

4. Что ты делаешь для поддержания здоровья своего организма? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Делаю утреннюю зарядку
2. Постоянно посещаю уроки физкультуры
3. Участвую в спортивных соревнованиях, спартакиадах
4. Посещаю спортивные секции
5. Хожу с родителями, друзьями в туристические походы, слеты
6. Хожу в бассейн
7. Другое _____

5. Какие правила режима дня ты соблюдаешь?

1. Ложусь спать в одно и то же время
2. Сплю не менее 7 часов в сутки

3. После занятий в школе отдыхаю
4. Смотрю телевизор не больше 2 часов в день
5. Играю на компьютере не больше 2 часов в день
6. Не соблюдаю режим дня
7. Другое _____

6. Какие правила питания ты соблюдаешь? (можно дать несколько вариантов ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сутки
3. Принимаю пищу в одно и то же время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

7. Как часто ты ешь перечисленные ниже продукты? (дай ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Не употребляю
Молоко и молокопродукты				
Мясо, птицу				
Морепродукты				
Колбасные изделия				
Фрукты				
Овощи				

Кондитерские изделия (булочки, торты и т.д.)				
Чипсы				
Газированные напитки				
Соки				

8. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь? (выбери для себя все подходящие варианты ответов)

1. Чищу зубы 1 раз в день
2. Чищу зубы не менее 2 раз в день
3. Ежедневно принимаю душ/ванну
4. Всегда мою руки перед едой
5. Всегда мою руки после посещения санузла

9. Как ты обычно проводишь летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

10. Как ты проводишь свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки
5. Занимаюсь спортом
6. Другое _____

11. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да
2. Нет

12. Если да, то сколько лет тебе было когда ты попробовал первую сигарету? _____

13. Куришь ли ты сейчас?

1. Да, курю иногда
2. Да, курю постоянно
3. Нет (переходи к вопросу № 16)

14. Почему ты стал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Модно курить
2. Пример друзей
3. Пример родителей
4. Желание понравиться кому-то
5. Интерес, любопытство
6. Желание казаться взрослым
7. Из-за сильного стресса
8. Влияние кино, рекламы
9. Недостаток знаний о вреде курения
10. Много свободного времени
11. Другое _____

15. Хотел бы ты бросить курить?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. Почему ты хочешь бросить курить?

1. Ухудшение здоровья
2. Знаю о том, что курение вредит здоровью
3. Недовольство родителей

4. Недовольство учителей
5. Влияние рекламы о вреде курения
6. Не курят друзья
7. Другое _____

Вопрос №16 для тех, кто не курит

17. Почему ты не начал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья
2. Не курят друзья
3. Не курят родители
4. Курение не модно
5. Беспокоюсь о своем здоровье
6. Влияние рекламы о вреде курения
7. Не знаю
8. Другое _____

18. Пробовал ли ты спиртные напитки?

1. Да
2. Нет

19. Если да, то сколько лет тебе было когда попробовал их впервые? _____

Ответьте, пожалуйста, еще, на некоторые вопросы о себе:

- 20. Укажи свой пол:** 1. муж. 2. жен.
- 21. Твой возраст?** _____
- 22. В каком классе ты учишься?** _____
-
-

АНКЕТА

для учащихся IX - XI классов

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

1. меньше 4 часов

2. до 4 часов

3. более 4 часов

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

1. меньше 8 часов

2. 9-8 часов

3. больше 9 часов

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

1. менее 2 часов

2. 2-2,5 часа

3. боле 2,5 часов

4. Укажите основные факторы, которые положительно влияют на здоровье человека: (возможно несколько вариантов ответов)

1. Полноценный отдых

2. Благоприятные экологические условия

3. Хорошие условия учебы

4. Правильное питание

5. Качественное медицинское обслуживание

6. Достаточная физическая активность

7. Отказ от вредных привычек

8. Материальное благополучие

9. Взаимопонимание в семье

10. Другое _____

5. По Вашему мнению, Ваше отношение к своему здоровью:

1. Скорее заботливое и внимательное

2. Скорее безразличное

3. Скорее плохое

6. Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья? (выберите все подходящие варианты ответов)

1. Ежедневно делаю физическую зарядку

2. Участвую в соревнованиях, спартакиадах
3. Посещаю спортивные секции
4. Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д.
5. Ходу с друзьями, родителями в туристические походы
6. Занимаюсь закаливанием организма
7. Сплю не менее 7 часов в сутки
8. Принимаю витамины
9. Соблюдаю правила личной гигиены
10. Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, памятки)
11. Смотрю телепрограммы о здоровье
12. Принимаю участие в акциях, выставках, посвященных сохранению здоровья
13. Другое _____

7. Каких правил питания Вы придерживаетесь? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сутки
3. Принимаю пищу в одно и тоже время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

8. Как часто Вы употребляете? (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Не употребляю
Молоко и молокопродукты				
Мясо, птицу				

Морепродукты (рыба)				
Колбасные изделия				
Фрукты				
Овощи				
Кондитерские изделия				
Чипсы				
Газированные напитки				
Соки				

9. Как Вы проводите свои летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

10. Как вы проводите свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки
5. Занимаюсь спортом
6. Другое _____

11. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса, плохого настроения?

1. Очень часто
2. Часто
3. Иногда
4. Редко
5. Никогда --- переход к вопросу № 13

12. Какие средства снятия напряженности, стресса, плохого настроения используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Сон
2. Чтение книг, газет, журналов
3. Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки
4. Общение
5. Прогулки на природе
6. Физический труд
7. Спорт, физкультура
8. Посещение театра, кинотеатра и др.
9. Вредные привычки (курение, алкоголь и т.д.)
10. Посещение храма (церкви, костела и др.)
11. Другое _____

13. Курите ли Вы?

1. Никогда не пробовал ----- переход к вопросу № 17
2. Курил, но бросил
3. Курю иногда
4. Курю постоянно

14. Если да, то сколько лет Вам было, когда попробовали первую сигарету? _____

15. Назовите основные причины, почему Вы стали курить? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Стремление выглядеть «круто»

2. Влияние сверстников
3. Влияние друзей
4. Пример взрослых
5. Желание понравиться кому-то
6. Интерес, любопытство
7. Желание казаться взрослым
8. Желание похудеть
9. Для снятия стресса
10. Доступные цены на сигареты
11. Влияние кино, рекламы
12. Недостаток знаний о вреде курения
13. Много свободного времени
14. Другое _____

16. Хотели бы Вы бросить курить?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

Вопрос №17 для тех, кто не курит

17. Назовите основные причины, почему Вы не стали курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья
2. Не курят друзья
3. Не курят родители
4. Курение не модно
5. Хочу выглядеть здоровым и красивым
6. Влияние рекламы о вреде курения
7. Другое _____

18. Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты? (дайте ответ по каждой строке)

	Ежедневн о	Несколько ра з в неделю	Нескольк о раз в месяц	Нескольк о раз в год	Не употребля ю
Энергетически е напитки					
Пиво					
Вино					
Крепкие алкогольные напитки					

19. Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?

1. Да
2. Нет

20. Заинтересованы ли Вы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

21. Какие источники информации о сохранении здоровья Вы считаете наиболее лучшими и эффективными? (выберите не более 3 вариантов ответа)

1. Телевизионные передачи
2. Радиопередачи
3. Статьи в газетах, журналах
4. Информационно-образовательные материалы (памятки, буклеты)
5. Книги
6. Выставки
7. Акции

8. Интернет
9. Преподаватели
10. Родители
11. Друзья и знакомые
12. Медицинские работники
13. Другое _____

Ответьте на некоторые вопросы о себе:

22. Укажите свой пол: 1. муж. 2. жен.

23. Ваш возраст? _____

24. В каком классе Вы учитесь? _____

Приложение 2

Календарный учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Лесная школа здоровья»

первый год обучения, 144 часа.

№	Дата	Кол-во часов	Название раздела, тема раздела, тема занятия	Форма занятия	Форма аттестации, контроля
1.	06.09.22	2	Входной контроль	практика	тест
2.	09.09.22	2	Раздел1.Правила гигиены тела. 18 часов. Тема 1.Дружи с водой.	Теория+практика	

3.	13.09.22	2	Тема 1. Забота о глазах.	Теория+практика	
4.	16.09.22	2	Тема 1. Забота о глазах	Практика+практика	
5.	20.09.22	2	Тема 1. Уход за ушами.	Практика+практика	
6.	27.09.22	2	Тема 1. Уход за руками и ногами.	Практика+практика	
7.	30.09.022	2	Тема 1. Уход за зубами.	Практика+практика	
8.	07.10.22	2	Тема 1. Уход за кожей.	Практика+практика	
9.		2	Тема1. Лесная аптека и средства гигиены человека.	Практика	
10		2	Тема1. Лесная аптека и средства гигиены человека.	Практика	
11.	11.10.22	2	Тема 1. Текущий контроль		Контрольная работа
			Раздел 2. Питание, сон, поведение 28 часов		
12	14.10.22	2	Тема 2. Как следует питаться	Практика+практика	
13	18.10.22	2	Тема 2. Как следует питаться	Практика+практика	
14	21.10.22	2	Тема 2. Как следует питаться	Практика+практика	

15	25.10.22	2	Тема 2. Как следует питаться	Практика+практика	
17	01.11.22	2	Тема 2. Как сделать сон полезным.	Практика+практика	
18	04.11.22	2	Тема 2. Как сделать сон полезным.	Практика+практика	
19	08.11.22	2	Тема 2. Как сделать сон полезным.	Практика+практика	
20	11.11.22	2	Тема 2. Как сделать сон полезным.	Практика+практика	
21	15.11.22	2	Тема 2. Школа	Практика+практика	
22	22.11.22	2	Тема 2. Вредные привычки.	Практика+практика	
23	25.11.22	2	Тема 2. Вредные привычки.		
24		2	Тема 2. Лесная аптека на службе здоровья		
25		2	Тема 2. Лесная аптека на службе здоровья		
26	29.11.22	2	Тема 2. Текущий контроль		
27			Раздел 3. Органы движения. 18 часов		
28	02.12.22	2	Тема 3. Мышцы, кости и суставы	Практика+практика	
29	06.12.22	2	Тема 3. Мышцы, кости и суставы	Практика+практика	
30	09.12.22	2	Тема 3. Мышцы, кости и суставы	Практика+практика	

31	13.012.22	2	Тема 3. Мышцы, кости и суставы	Практика+практика	
32	16.12.22	2	Тема 3. Закаливание	Практика+практика	
33	20.12.22	2	Тема 3. Закаливание	Практика+практика	
34	23.12.22	2	Тема 3. Подвижные игры	практика	
35		2	Тема 3. Лесная аптека на службе здоровья	практика	
36	30.12.22	2	Тема 3. Текущий контроль		Практическая работа
			Тема 4. Охрана здоровья. 18 часов		
37	10.01.23	2	Тема 4. Почему мы боеем	Практика+практика	
38	13.01.23	2	Тема 4. Почему мы боеем	Практика+практика	
39	17.01.23	2	Тема 4. Кто и как предохраняет нас от болезней	Практика+практика	
40	20.01.23	2	Тема 4. Кто нас лечит	Практика+практика	
41	24.01.23	2	Тема 4. Прививки от болезней	Практика+практика	
42	31.01.23	2	Тема 4. Лекарства	Практика+практика	
43	03.02.23	2	Тема 4. Отравления (пищевые)	Практика+практика	

44		2	Тема 4. Лесная аптека на службе здоровья		
45	07.02.23	2	Тема 4. Текущий контроль		
			Тема 5. Правила безопасности жизнедеятельности. 22 часа		
46	10.02.23	2	Тема 5. Безопасность при любой погоде	Практика+практика	
47	14.02.23	2	Тема 5. Правила безопасного поведения в доме, транспорте, на улице	Практика+практика	
48	17.02.23	2	Тема 5. Правила безопасного поведения в доме, транспорте, на улице	Практика+практика	
49	21.02.23	2	Тема 5. Правила обращения с огнем	Практика+практика	
49	03.03.23	2	Тема 5. Вода ваш друг	Практика+практика	
50	07.03.23	2	Тема 5. Электрический ток	Практика+практика	
51	10.03.23	2	Тема 5. Вредные насекомые	Практика+практика	
52	14.03.23	2	Тема 5. Обращение с животными	Практика+практика	
53	17.03.23	2	Тема 5. Обращение с животными	Практика+практика	
		2	Тема 5. Лесная аптека		

			на службе здоровья		
54	21.03.23	2	Тема 5. Текущий контроль		тест
			Тема 6. Травмы и отравления. 14 часов		
55	24.03.23	2	Тема 6. Отравления (ядовитыми веществами)	Практика+практика	
57	31.03.23	2	Тема 6. Травмы	Практика+практика	
58	04.04.23	2	Тема 6. Травмы	Практика+практика	
59	07.04.23	2	Тема 6. Тепловой удар	Практика+практика	
60	11.04.23	2	Тема 6. Инородные тела	Практика+практика	
		2	Тема 6. Лесная аптека на службе здоровья		
61	14.04.23	2	Тема 6. Текущий контроль		Контрольная работа
			Тема 7. Заботы медицины. 22 часа		
62	18.04.23	2	Тема 7. Укусы	Практика+практика	
63	21.04.23	2	Тема 7. Заботы медицины	Практика+практика	
64	25.04.23	2	Тема 7. Заботы медицины	Практика+практика	
65	28.04.23	2	Тема 7. Что мы знаем и	Практика+практика	

			что мы умеем	тика	
66	02.05.23	2	Тема 7. Что мы знаем и что мы умеем	Практика+практика	
67	05.05.23	2	Тема 7. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фитособоров и фито-чая	Практика+практика	
68	12.05.23	2	Тема 7. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фитособоров и фито-чая	Практика+практика	
69	16.05.23	2	Тема 7. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фитособоров и фито-чая	Практика+практика	
70	19.05.23	2	Тема 7. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фитособоров и фито-чая	Практика+практика	
71	23.05.23	2	Тема 7. Текущий контроль		Практическая работа
72	26.05.23	2	Промежуточный контроль		тест

Календарный учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Лесная школа здоровья»

Второй год обучения, 144 часа.

№	Дата	Кол-во часов	Название раздела, тема раздела, тема занятия	Форма занятия	Форма аттестации, контроля
1.		2	Входной контроль	практика	Входная диагностика (www.intalent.pro/e)
			Раздел 1. Здоровый образ жизни. 36 часов.		
2.		2	Тема 1. Здоровый образ жизни	Теория+практика	viber
3.		2	Тема 1. Здоровый образ жизни	Теория+практика	viber
4.		2	Тема 1. Здоровый образ жизни	Теория+практика	viber
5.		2	Тема 1. Здоровый образ жизни	Теория+практика	viber
6		2	Тема 1. Здоровый образ жизни	Теория+практика	Конкурс листовок «Здоровым быть здорово!»
7		2	Тема 1. Чего не надо бояться	Теория+практика	
8		2	Тема 1. Чего не надо бояться	Теория+практика	
9		2	Тема 1. Почему мы говорим не правду	Теория+практика	viber
10		2	Тема 1. Почему мы говорим не правду	Теория+практика	viber

11		2	Тема 1. Почему мы говорим не правду	Теория+практика	viber
12		2	Тема 1.Лесная аптека на службе здоровья		
13		2	Тема 1.Лесная аптека на службе здоровья		
14		2	Тема 1.Лесная аптека на службе здоровья		
15		2	Тема 1.Лесная аптека на службе здоровья		
16		2	Тема 1.Лесная аптека на службе здоровья		
17		2	Тема 1.Лесная аптека на службе здоровья		
18		2	Тема 1.Лесная аптека на службе здоровья		
19		2	Тема 1. Текущий контроль		тест
			Тема 2. Проблемы взаимоотношений		
20		2	Тема 2. Почему мы не слушаем родителей	Теория+практика	
21		2	Тема 2. Почему мы не слушаем родителей	Теория+практика	
22		2	Тема 2. Надо уметь сдерживать себя	Теория+практика	
23		2	Тема 2. Надо уметь сдерживать себя	Теория+практика	
24		2	Тема 2. Надо уметь сдерживать себя	Теория+практика	

25		2	Тема 2. Вредные привычки.	Теория+практика	
26		2	Тема 2. Вредные привычки.	Теория+практика	
27		2	Тема 2. Вредные привычки.	Теория+практика	
28		2	Тема 2. Вредные привычки.	Теория+практика	
29		2	Тема 2. Вредные привычки.	Теория+практика	
30		2	Тема 2. Как относиться к подаркам	Теория+практика	
31		2	Тема 2. Как относиться к подаркам	Теория+практика	
32		2	Тема 2. Как относиться к подаркам	Теория+практика	
33		2	Тема 2. Наказание	Теория+практика	
34		2	Тема 2. Наказание	Теория+практика	
35		2	Тема 2. Наказание	Теория+практика	
36		2	Тема 2. Текущий контроль		эссе
			Тема 3. Внешний вид и взаимоотношения с людьми		
37		2	Тема 3. Одежда	Теория+практика	
38		2	Тема 3. Одежда	Теория+практика	

39		2	Тема 3. Одежда	Теория+практика	
40		3	Тема 3. Как вести себя с незнакомыми людьми	Теория+практика	
41		2	Тема 3. Как вести себя с незнакомыми людьми	Теория+практика	
42		2	Тема 3. Как вести себя, когда что-нибудь болит	Теория+практика	
43		2	Тема 3. Как вести себя, когда что-нибудь болит	Теория+практика	
44		2	Тема 3. Текущий контроль		тест
			Тема 4. Правила этикета		
45		2	Тема 4. Как вести себя за столом	Теория+практика	
46		2	Тема 4. Как вести себя за столом	Теория+практика	
47		2	Тема 4. Как вести себя за столом	Теория+практика	
48		2	Тема 4. Как вести себя в гостях	Теория+практика	
49		2	Тема 4. Как вести себя в гостях	Теория+практика	
50		2	Тема 4. Как вести себя в гостях	Теория+практика	
51		2	Тема 4. Как вести себя в общественных местах	Теория+практика	
52			Тема 4. Как вести себя в общественных местах	Теория+практика	
53			Тема 4. Как вести себя в	Теория+практика	

			общественных местах	тика	
54		2	Тема 4. Как вести себя в общественных местах	Теория+практика	
55		2	Тема 4. Текущий контроль		тест
			Тема 5. Экология души		
56		2	Тема 5. «Не хорошие слова»	Теория+практика	
57		2	Тема 5. «Не хорошие слова»	Теория+практика	
58		2	Тема 5. «Не хорошие слова»	Теория+практика	
59		2	Тема 5. Помоги себе сам	Теория+практика	
60		2	Тема 5. Помоги себе сам	Теория+практика	
61		2	Тема 5. Помоги себе сам	Теория+практика	
62		2	Тема 5. Отдых	Теория+практика	
63		2	Тема 5. Отдых	Теория+практика	
64		2	Тема 5. Текущий контроль		эссе
			Тема 6. Умей общаться с людьми		
65		2	Тема 6. Как выбрать друзей	Теория+практика	
66		2	Тема 6. Как выбрать друзей	Теория+практика	
67		2	Тема 6. Как помочь	Теория+практика	

			родителям	тика	
68		2	Тема 6. Как помочь родителям	Теория+практика	
69		2	Тема 6. Как помочь родителям	Теория+практика	
70			Тема 6. Как помочь родителям	Теория+практика	
71		2	Тема 6. Текущий контроль		Практическая работа
72		2	Итоговый контроль		тест

Приложение 3

Сценарий проведения игровой программы «Дойти до финиша»

ЦЕЛЬ: формирование ЗОЖ, воспитание бережного отношения к своему здоровью

Ведущий: Здравствуйте ребята. Приглашаю вас на нашу игровую программу «Будь здоров» ”, где каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра

Физкульт – ура!

И начнем мы нашу программу с зарядки . Давайте встанем все в круг и повторяйте движение за нами. (проводиться физзарядка)

Мы с вами размялись и ждет нас первый конкурс «Поезд» (первый игрок добегают до стула, возвращается обратно и с помощью колец присоединяет к себе следующего игрока и так до конца, пока не пройдет вся команда.)

Молодцы , ребята.

Для того, чтобы вы были сильными, ловкими, а главное здоровыми у нас следующий конкурс : «Змей Горыныч»

Команды разбиваются по 3 человека, связываются поясом по линии талии. Надо допрыгать вместе до финиша и обратно.

Готовы? На старт, внимание , начали.

Молодцы, не устали? Продолжаем дальше?

Следующий конкурс у нас:

«Конек-горбунок»

Положив на спину (на уровень поясницы) баскетбольный мяч и придерживая его руками, добежать до финишного кубка и вернуться бегом к старту.

Готовы? На старт , внимание, начали

Как вы думаете для того чтобы быть здоровым необходима прогулка?

Сейчас каждый из вас совершит прогулку по залу необычным способом.

Строимся по командам. Вам нужно чеканя мяч, обойти все кегли , а обратно бегом .

Молодцы, готовы дальше проходить испытания? И следующий наш конкурс это эстафета с обручами. Строимся в две команды.

Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

А теперь предлагаем сыграть в игру «Доскажи слово».

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна...(зарядка).

2.Ведущий.

-Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет...(спорт).

1.Ведущий.

-Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:

Это мой...(велосипед)!

2.Ведущий.

-Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие...(коньки).

1.Ведущий.

-Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, ...(тренировка)

Следующий конкурс «Кенгуру» встаем теми же командами, друг за другом. Первому игроку предстоит взять один мяч в руки, прижать его к животу, второй мяч зажать между ног и в таком положении должен проскакать до стульчика, а обратно бегом. ни один мяч нельзя ронять.

А мы переходим к самой главной заключительной эстафете.

БАБА-ЯГА Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы - швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая

остаётся на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке - швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.

Проводиться финальная эстафета.

Ведущий :Силу, ловкость показали,

Все вы весело играли.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – веселая игра. Праздник веселый удался на славу.

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте,

Все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте! Я говорю спасибо всем, кто с нами сегодня был. До свидания! До новых встреч!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943184036

Владелец Агафонова Елена Валентиновна

Действителен с 29.08.2022 по 29.08.2023