

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

СОГЛАСОВАНО
Заседание МС МБУ ДО «ДДТ»
Протокол № 1 от 28. 08. 2025 г.
Зам. директора по НМР С. В. Сеницына

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 105
От 28. 08. 2025 г.
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Е. В. Агафонова

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

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

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Комплекс основных характеристик образования	6
3. Цель и задачи программы	6
4. Планируемые результаты	7
5. Содержание 1 года обучения	8
6. Содержание 2 года обучения	9
7. Комплекс организационно –педагогических условий	11
8. Учебный план 1 года обучения	11
9. Учебный план 2 года обучения	13
10. Календарный учебный график 1 года обучения	14
11. Календарный учебный график 2 года обучения	15
12. Оценочные материалы	16
13. Методические материалы	17
14. Иные компоненты	19
15. Условия реализации	19
16. Воспитательная компонента программы	20
17. План воспитательных мероприятий	20
18. Список литературы	21
19. Приложения	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лесная школа здоровья» естественнонаучной направленности, разработана на основе авторской программы Е.С. Хлиманковой «Школа доктора Здоровье» 2011г., обновлена в 2025 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.22 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025). Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629.
- Национальный проект «Молодёжь и дети». Паспорт федерального проекта «Всё лучшее — детям».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: проект от 17.12.2024.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р. ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 1.07.2025 № 1745-р. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025–2030 годы). Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р.
- 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»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом Детского Творчества» (утв. Постановлением мэра Братского района № 579 от 18.08.2020г.)

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: 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 того, что дает нам природа; лес, воздух, вода.

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, чтобы 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

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Лесная школа здоровья» осуществляется в поселке Озерный Братского района. Учитывая то, что обучающиеся проживают в сельской местности, которая находится далеко от цивилизации, на другой стороне «Братского водохранилища», вокруг поселка 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.

Адресат программы

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

Средний школьный возраст — переходный от детства к юности. Он характеризуется глубокой перестройкой всего организма.

Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков — несколько позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Психологическая особенность данного возраста – избирательность внимания. Подростки откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются работой с удовольствием и длительное время. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Обучающимся будут интересны такие дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы. Ребят привлекает возможность самим организовывать какое-либо дело, вступать в диалог и полилог, принимать самостоятельные решения.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Для реализации потребности в активной социальной позиции ему нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества. Характерно, что когда подросток оказывается перед выбором общения с товарищами и возможности участия в общественно-значимых делах, подтверждающих его социальную значимость, он чаще всего выбирает общественные дела. Общественно полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности, стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых. Именно в подростковом возрасте становится как нельзя актуальна программа по валеологии. Валеология и педагогика в тесном сотрудничестве накопили некоторый опыт здравотворчества, формирования здорового образа жизни человека, представлений детей о себе как о представителях человеческого рода, основ безопасности детей и подростков.

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.

По программе возможно обучение ребенка с ОВЗ по индивидуальному образовательному

маршруту.

Количество обучающихся

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

Форма обучения – очная.

Программой не предусмотрена заочная форма обучения с применением дистанционных технологий.

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, подгрупповая.

Комплекс основных характеристик образования

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.

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.

Режим занятий

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

Формы и методы занятий

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 методов разнообразных технологий: методы технологии развивающего обучения, игровые методы, методы развития критического мышления, технология проектной деятельности; ИКТ-технология.

Цель программы

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

Задачи:**Образовательные задачи:**

- Способствовать формированию знаний в области анатомии, физиологии, гигиены и валеологии.
- Обучать детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции здоровья и самооздоровления с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие задачи:

- Содействовать развитию познавательных, творческих и двигательных способностей детей.
- Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании, побуждать их к формированию здоровья собственными силами.
- Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

Воспитательные задачи:

- Создавать условия к формированию здорового образа жизни, безопасности.
- Содействовать воспитанию экологической, валеологической культуры и культуры поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

Планируемые результаты

Обучающиеся первого года обучения будут знать:

- приемы самоконтроля, саморегуляции, коррекции здоровья и самооздоровления;
- оздоровительные упражнения;
- основы анатомии, физиологии, гигиены и валеологии;
- лекарственные растения и средства народной медицины родного края.

будут уметь:

- самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации;
- соблюдать режим дня;
- соблюдать правила безопасного поведения в быту, на улице и в транспорте;
- оказывать первую помощь при укусах животных;
- оказывать первую помощь при различных травмах;
- оказывать первую помощь при обморожении или тепловом ударе;
- использовать лекарственные растения, ягоды, грибы и средства народной медицины в повседневной жизни и случаях первой медицинской помощи.

Обучающиеся второго года обучения будут знать:

- приемы самоконтроля, саморегуляции, коррекции здоровья и самооздоровления;
- оздоровительные упражнения;
- основы анатомии, физиологии, гигиены и валеологии;
- правила закаливания организма;
- правила личной гигиены;
- лекарственные свойства дикоросов, основы фитотерапии и средств народной медицины.

будут уметь:

- решать проблемные ситуации;
- самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации;
- применять правила личной гигиены;
- оказывать помощь пострадавшему;
- использовать лекарственные растения, ягоды, грибы и средства народной медицины в

повседневной жизни и случаях первой медицинской помощи.

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.

Теория. 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

Теория. 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

Теория. 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 лекарственного сырья, приготовление отваров и настоев».

Текущий контроль.

6. Правила безопасности жизнедеятельности – 22 часа.

Теория. 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

Теория. 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, что оставишь в домашней аптечке и почему?»

Текущий контроль.

8. Заботы медицины – 18 часов.

Теория. 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, речном, авиа, морском, железнодорожном. 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 чаи и сложносоставные сборы», практическая работа «Травяной 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.

Теория. 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.

Теория. 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 ковыряй 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.

Теория. 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, болезни и неуверенность в себе», практическая работа «Как помочь больному человеку дома, на улице, что такое равнодушие».

Текущий контроль. Тестирование.

5. Правила этикета – 22 часа.

Теория. Как вести себя за столом: Сервировка стола. Правила поведения за столом. Игра-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.

Теория. «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. Спешим 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

Теория. Как выбрать друзей: Что такое дружба. Настоящий друг – кто он? Как помочь родителям: Как доставить родителям радость. Игра-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	
2.1	Дружи с водой	2	2		
2.2	Забота о глазах	4	2	2	
2.3	Уход за ушами	2	1	1	
2.4	Уход за руками и ногами	2	1	1	
2.5	Уход за зубами	2	1	1	
2.6	Забота о коже	2	1	1	
2.7	Лесная аптека и средства гигиены человека	6	2	4	
2.8	Текущий контроль	2		2	тест
3.	Питание, сон, поведение	28	12	16	
3.1	Как следует питаться	8	4	4	
3.2	Как сделать сон полезным	8	4	4	
3.3	Школа	2		2	
3.4	Вредные привычки	4	2	2	
3.5	Лесная аптека на службе здоровья	4	2	2	
3.6	Текущий контроль	2		2	тест
4.	Органы движения	18	6	12	
4.1	Мышцы, кости и суставы	6	2	4	
4.2	Закаливание	4	2	2	
4.3	Народные игры. Подвижные игры	4	2	2	
4.4	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
4.5	Текущий контроль.	2		2	Практическая работа
5.	Охрана здоровья	18	7	11	
5.1	Почему мы болеем	4	2	2	
5.2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	2		
5.3	Кто нас лечит	2	1	1	
5.4	Прививки от болезней	2	1	1	

5.5	Лекарства	2		2	
5.6	Отравление (пищевые)	2	1	1	
5.7	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
5.8	Текущий контроль	2		2	Контрольная работа
6.	Правила безопасности жизнедеятельности	22	9	13	
6.1	Безопасность при любой погоде	2	1	1	
6.2	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	4	2	2	
6.3	Правила обращения с огнем	2		2	
6.4	Вода ваш друг	2	2		
6.5	Электрический ток	2	1	1	
6.6	Вредные насекомые	2	1	1	
6.7	Обращение с животными	4	2	2	
6.8	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
6.9	Текущий контроль	2		2	тест
7.	Травмы и отравления	14	6	8	
7.1	Отравления (ядовитыми веществами)	2	2		
7.2	Травмы	4	2	2	
7.3	Тепловой удар	2	1	1	
7.4	Инородные тела	2	1	1	
7.5	Лесная аптека на службе здоровья	2		2	
7.6	Текущий контроль	2		2	Контрольная работа
8.	Заботы медицины	18	7	11	
8.1	Укусы	2	1	1	
8.2	Заботы медицины	4	2	2	
8.3	Итоговое занятие «Что мы знаем и что умеем»	4	2	2	Практическая работа
8.4	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	
2.1	Принципы здорового образа жизни	10	4	6	
2.2	Чего не надо бояться	4	2	2	
2.3	Почему мы говорим неправду	6	4	2	
2.4	Лесная аптека на службе здоровья	12	4	8	
2.5	Текущий контроль	2		2	Тестирование
3.	Проблемы взаимоотношений	34	18	16	
3.1	Почему мы не слушаем родителей	4	2	2	
3.2	Надо уметь сдерживать себя	6	4	2	
3.3	Вредные привычки	10	4	6	
3.4	Как относиться к подаркам	6	4	2	
3.5	Наказание	6	4	2	
3.6	Текущий контроль	2		2	Эссе
4.	Внешний вид и взаимоотношения с людьми	16	8	8	
4.1	Одежда	6	4	2	
4.2	Как вести себя с незнакомыми людьми	4	2	2	
4.3	Как вести себя, когда что-нибудь болит	4	2	2	
4.4	Текущий контроль	2		2	Тестирование
5.	Правила этикета	22	12	10	
5.1	Как вести себя за столом	6	4	2	
5.2	Как вести себя в гостях	6	4	2	
5.3	Как вести себя в общественных местах	8	4	4	
5.4	Текущий контроль	2		2	Тестирование
6.	Экология души	18	10	8	
6.1	«Нехорошие слова»	6	4	2	

6.2	Помоги себе сам	6	4	2	
6.3	Отдых	4	2	2	
6.4	Текущий контроль	2		2	Эссе
7.	Умей общаться с людьми	16	8	8	
7.1	Как выбрать друзей	6	4	2	
7.2	Как помочь родителям	8	4	4	
7.3	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	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого по разделам
1.	Входной контроль Теория Практика	2									2
2.	Правила гигиены тела Теория Практика	10 6									22
3.	Питание, сон поведение Теория Практика		6 6	6 8	2						28
4.	Органы движения Теория Практика				6 12						18
5.	Охрана здоровья Теория Практика					7 5	6				18
6.	Правила безопасности жизнедеятельности Теория Практика						8	1 13			22

7.	Травмы и отравления Теория Практика								6 8		14
8.	Заботы медицины Теория Практика								4	3 11	18
9.	Промежуточная аттестация Теория Практика									2	2
	Итого	18	18	14	20	12	14	16	18	14	144
	Теория	10	6	6	6	7	8	1	6	3	53
	Практика	8	12	8	14	5	6	13	12	11	91

Календарный учебный график 2 год обучения

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

8.	Итоговая аттестация										2
	Теория										
	Практика									2	
	Итого	18	16	16	14	14	16	18	16	16	144
	Теория	14	-	14	4	8	8	8	8	6	70
	Практика	4	16	2	10	6	8	10	8	10	74

Оценочные материалы

Виды

контроля:

Входной

контроль

Текущий

контроль

Промежуточная

аттестация Итоговая

аттестация

Формы контроля:

Формы входного контроля: устный опрос, тестирование.

Формы текущего контроля: устный опрос, эссе, тестирование.

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.

Система оценивания.

При оценивании результатов используется 4-х уровневая система оценки освоения учебного материала. Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания педагога, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий по профилю деятельности.

Оценка тестовых (контрольных) работ

Высокий уровень: обучающийся выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; допустил не более 2% неверных ответов. Соответствует отметке «5».

Оптимальный уровень: ставится, если выполнены требования к оценке 5, но допущены ошибки (не более 20% ответов от общего количества заданий).

Соответствует отметке «4».

Средний уровень: обучающийся выполнил работу в полном объеме, неверные ответы составляют от 20% до 50% ответов от общего числа заданий; · если работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить оценку. Соответствует отметке «3».

Низкий уровень: работа, выполнена полностью, но количество правильных ответов не превышает 50% от общего числа заданий; работа выполнена не полностью и объем выполненной работы не превышает 50% от общего числа заданий.

Соответствует отметке «2».

Выведение итоговых оценок

По окончании обучения ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки обучающегося по основным темам и разделам дополнительной общеразвивающей программы.

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 усвоения 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. **Приложение 1:** тесты, анкетирование, оценочные листы промежуточной и итоговой

аттестации.

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-видеосъемка.

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 методов и приемов разнообразных технологий в образовательном процессе.

Технология 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)

ИКТ-технология (обеспечивает доступ к систематизированному знанию, участие в работе ученических научных обществах, творческих лабораториях, возможность самообразования, участие в информационных и соревновательных Интернет-проектах).

Иные компоненты

Условия реализации программы:

Для реализации программы необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность:

1. Помещение

- наличие учебных и служебных помещений (кабинета, гардероба, санитарных комнат);
- учебные столы, стулья.

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.

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

- 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 воспитательных мероприятий объединения на 2025-2026 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, учителя.	«Твори добро»	Благотворительная акция по сбору дикоросов с целью обеспечения нуждающихся. (пожилых людей, инвалидов и др.)	июнь-октябрь

Литература для педагога

1. Басов В.М. Практикум по анатомии, морфологии и систематике растений. Учебное пособие. – М. Книжный дом «Либроком», 2010. – 240 с.
2. 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.
3. Галеева Н.Л. Современный кабинет биологии: Работа учителя на основе дидактики личностно-ориентированного образовательного процесса. М.: 5 –е издание, 2005. – 192 с.
4. Экологическое образование до школы, в школе, вне школы». Братск: 2004 г.
5. Здоровьесберегающие технологии, Москва: «ВАКО», 2006г.

Литература для обучающихся

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.
4. После уроков, Ярославль «Академия развития», 1998г.
5. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва «ВАКО», 2004г.
6. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Москва «ВАКО», 2004г
7. Как организовать дополнительное образование детей в школе, Москва «АРКТИ», 2005г.

Интернет ресурсы

<http://festival.1september.ru/> - портал ориентирован в первую очередь на тех, кто

профессионально связан со сферой образования.

<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.

Методические разработки interneturok.ru video/geografiya/6_klass

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

- <https://ru.wikipedia.org/wiki>

Литература 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.

Приложение 1

СХЕМА АНАЛИЗА КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ЗУН, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Группа _____ Год обучения _____ учебный год 20__-20__

Объединение _____ пос. _____

Педагог _____

Программа _____

Количество обуч-ся в группе по списку _____

Количество обуч-ся выполнявших работу _____

Причины отсутствующих _____

ПАРАМЕТРЫ (должны знать, должны уметь)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ИНДИКАТОРЫ:

Недостаточный, нулевой, низкий уровень - соответствует отметке "2".

Достаточный, средний, удовлетворительный уровень освоения разделов программы - освоено 1/2 программы - соответствует отметке "3".

Оптимальный, хороший уровень освоения разделов программы - освоено более 1/2 – 2/3 программы - соответствует отметке «4»

Высокий, отличный уровень освоения разделов программы - освоено более 2/3 программы, (практически полностью) - соответствует отметке «5».

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	параметры					Всего Баллов	Уровень	Отметка
		1	2	3	4	5			
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
итог	Недостаточный, нулевой уровень - __ человек Достаточный, средний, удовлетворительный уровень - __ человек Оптимальный, хороший уровень - __ человек. Высокий, отличный уровень - __ человек.								

Приложение 2

Тест

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;
- Б) свободное ориентирование в опасных ситуациях;
- В) труд, отдых, физическая и умственная нагрузки;
- Г) анализ складывающейся обстановки;
- Д) иметь четко сформулированную цель жизни;
- Е) воспитание в себе наиболее значимых человеческих качеств.

- 1.духовное благополучие
- 2.физическое благополучие
- 3.социальное благополучие

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 № 1

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 тоже 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 тоже 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. Беспокоюсь 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?

Ответ на некоторые вопросы о себе:

12. Укажи свой пол: 1. муж. 2. жен.

13. Твой возраст _____

14. В каком классе ты учишься? _____

Приложение 4

АНКЕТА № 2

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 тоже 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)

	Кажд ый день	Несколь кораз в неделю	Несколь кораз в месяц	Не употребл яю
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 № 3 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

3. более 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. Хожу 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)

	Ежеднев но	Нескол ько раз в неделю	Нескол ько раз в месяц	Нескол ько раз в год	Не употребл яю
Энергетичес кие 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 6

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		2	Раздел 1. Входной контроль	практика	тест

2		2	Раздел 2.Правила гигиены тела. Дружи с водой.	Теория+ практика	
3		2	Раздел 2.Правила гигиены тела. Забота о глазах.	Теория+ практика	
4		2	Раздел 2.Правила гигиены тела Забота о глазах	Теория+ практика	
5		2	Раздел 2.Правила гигиены тела Уход за ушами.	Теория+ практика	
6		2	Раздел 2.Правила гигиены тела Уход за руками и ногами.	Теория+ практика	
7		2	Раздел 2.Правила гигиены тела. Уход за зубами.	Теория+ практика	
8		2	Раздел 2.Правила гигиены тела Забота о коже.	Теория+ практика	
9		2	Раздел 2.Правила гигиены тела. Лесная аптека и средства гигиены человека.	Теория	
10		2	Раздел 2.Правила гигиены тела. Лесная аптека и средства гигиены человека.	практика	
11		2	Раздел 2.Правила гигиены тела. Лесная аптека и средства гигиены человека.	практика	
12		2	Раздел 2. Правила гигиены тела. Текущий контроль	практика	Контроль ная работа
13		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как следует питаться	Теория+ практика	
14		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как следует питаться	Теория+ практика	
15		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как следует питаться	Теория+ практика	
16		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как следует питаться	Теория+ практика	
17		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как сделать сон полезным	Теория+ практика	
18		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как сделать сон полезным	Теория+ практика	
19		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как сделать сон полезным	Теория+ практика	
20		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Как сделать сон полезным	Теория+ практика	
21		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Школа	практика	

22		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Вредные привычки.	Теория+ практика	
23		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Вредные привычки.	Теория+ практика	
24		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Лесная аптека на службе здоровья	Теория+ практика	
25		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Лесная аптека на службе здоровья	Теория+ практика	
26		2	Раздел 3. Питание, сон, поведение Текущий контроль		Практическая работа
27		2	Раздел 4. Органы движения. Мышцы, кости и суставы	Теория+ практика	
28		2	Раздел 4. Органы движения. Мышцы, кости и суставы	Теория+ практика	
29		2	Раздел 4. Органы движения. Мышцы, кости и суставы	практика	
30		2	Раздел 4. Органы движения. Закаливание	Теория+ практика	
31		2	Раздел 4. Органы движения. Закаливание	Теория+ практика	
32		2	Раздел 4. Органы движения. Народные игры. Подвижные игры.	Теория+ практика	
33		2	Раздел 4. Органы движения. Народные игры. Подвижные игры.	Теория+ практика	
34		2	Раздел 4. Органы движения. Лесная аптека на службе здоровья	Теория+ практика	
35		2	Раздел 4. Органы движения. Текущий контроль		Практическая работа
36		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Почему мыболеем	Теория+ практика	
37		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Почему мыболеем	Теория+ практика	
38		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Кто и как предохраняет нас от болезней	теория	
39		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Кто нас лечит	Теория+ практика	
40		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Прививки от болезней	Теория+ практика	
41		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Лекарства	практика	

42		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Отравления(пищевые)	Теория+ практика	
43		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Лесная аптека на службе здоровья	практика	
44		2	Раздел 5. Охрана здоровья. Текущий контроль		контрольная работа
45		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Безопасность при любой погоде	Теория+ практика	
46		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Правила безопасного поведения в доме, транспорте, на улице	Теория+ практика	
47		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Правила безопасного поведения в доме, транспорте, на улице	Теория+ практика	
48		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Правила обращения с огнем	практика	
49		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Вода ваш друг	теория	
50		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Электрический ток	Теория+ практика	
51		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Вредные насекомые	Теория+ практика	
52		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Обращение с животными	Теория+ практика	
53		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Обращение с животными	Теория+ практика	
54		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Лесная аптека на службе здоровья	практика	
55		2	Раздел 6. Правила безопасности жизнедеятельности. Текущий контроль		практическая работа
56		2	Раздел 7.Травмы и отравления. Отравления (ядовитыми веществами)	теория	

57		2	Раздел 7.Травмы и отравления. Травмы	Теория+ практика	
58		2	Раздел 7.Травмы и отравления. Травмы	Теория+ практика	
59		2	Раздел 7.Травмы и отравления. Тепловой удар	Теория+ практика	
60		2	Раздел 7.Травмы и отравления. Инородные тела	Теория+ практика	
61		2	Раздел 7.Травмы и отравления. Лесная аптека на службе здоровья	практика	
62		2	Раздел 7.Травмы и отравления. Текущий контроль		контрольная работа
63		2	Раздел 8. Заботы медицины. Укусы	Теория+ практика	
64		2	Раздел 8. Заботы медицины. Заботы медицины	Теория+ практика	
65		2	Раздел 8. Заботы медицины. Заботы медицины	Теория+ практика	
66		2	Раздел 8. Заботы медицины. Итоговое занятие. Что мы знаем и что мы умеем	Теория+ практика	
67		2	Раздел 8. Заботы медицины. Итоговое занятие. Что мы знаем и что мы умеем	Теория+ практика	
68		2	Раздел 8. Заботы медицины. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фито-сборов и фито-чая	Теория+ практика	
69		2	Раздел 8. Заботы медицины. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фито-сборов и фито-чая	Теория+ практика	
70		2	Раздел 8. Заботы медицины. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фито-сборов и фито-чая	Практика	
71		2	Раздел 8. Заботы медицины. Лесная аптека своими руками, заготовка дикоросов, составление фито- сборов и фито-чая	Практика	
72		2	Промежуточная аттестация		Тестирование

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

Второй год обучения, 144 часа

27	Дата	Кол-во часов	Название раздела, тема раздела, тема занятия	Форма занятия	Форма аттестации, контроля
1		2	Раздел 1. Входной контроль	практика	Входная диагностика (www.intalent.pro/e)
2		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни	теория + практика	
3		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни	теория + практика	
4		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни	теория + практика	
5		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни	теория+ практика	
6		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни	практика	Конкурс листовок «Здоровым быть здорово!»
7		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Чего не надо бояться	теория + практика	
8		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Чего не надо бояться	теория + практика	
9		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Почему мы говорим неправду	теория	
10		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Почему мы говорим неправду	теория	
11		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Почему мы говорим неправду	практика	
12		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Лесная аптека на службе здоровья	теория + практика	
13		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Лесная аптека на службе здоровья	теория + практика	
14		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Лесная аптека на службе здоровья	теория + практика	
15		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Лесная аптека на службе здоровья	теория + практика	
16		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Лесная аптека на службе здоровья	практика	
17		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Лесная аптека на службе здоровья	практика	
18		2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Текущий контроль	практика	тестирование

19		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений Почему мы не слушаем родителей.	теория+ практика	
20		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Почему мы не слушаем родителей.	теория+ практика	
21		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Надо уметь сдерживать себя	теория	
22		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Надо уметь сдерживать себя	теория	
23		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Надо уметь сдерживать себя		
24		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Вредные привычки	теория+ практика	
25		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Вредные привычки	теория+ практика	
26		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Вредные привычки	теория+ практика	
27		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Вредные привычки	теория+ практика	
28		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Вредные привычки	практика	
29		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Как относиться к подаркам	теория	
30		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Как относиться к подаркам	теория+ практика	
31		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Как относиться к подаркам	теория+ практика	
32		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Наказание	теория	
33		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Наказание	теория+ практика	
34		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Наказание	теория+ практика	

35		2	Раздел 3. Проблемы взаимоотношений. Текущий контроль	практика	Эссе
36		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Одежда	теория	
37		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Одежда	теория+ практика	
38		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Одежда	теория+ практика	
39		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Как вести себя с незнакомыми людьми	теория+ практика	
40		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Как вести себя с незнакомыми людьми	теория+ практика	
41		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Как вести себя, когда что-нибудь болит	теория+ практика	
42		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Как вести себя, когда что-нибудь болит	теория+ практика	
43		2	Раздел 4. Внешний вид и взаимоотношения с людьми. Текущий контроль	практика	тестирование
44		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя за столом	теория	
45		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя за столом	теория+ практика	
46		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя за столом	теория+ практика	
47		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя в гостях	теория	
48		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя в гостях	теория+ практика	
49		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя в гостях	теория+ практика	
50		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя в общественных местах	теория+ практика	

51		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя в общественных местах	теория+ практика	
52		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя в общественных местах	теория+ практика	
53		2	Раздел 5. Правила этикета. Как вести себя в общественных местах	теория+ практика	
54		2	Раздел 5. Правила этикета. Текущий контроль	практика	тестирование
55		2	Раздел 6. Экология души. Нехорошие слова	теория	
56		2	Раздел 6. Экология души. Нехорошие слова	теория+ практика	
57		2	Раздел 6. Экология души. Нехорошие слова	теория+ практика	
58		2	Раздел 6. Экология души. Помоги себе сам	теория	
59		2	Раздел 6. Экология души. Помоги себе сам	теория+ практика	
60		2	Раздел 6. Экология души. Помоги себе сам	теория+ практика	
61		2	Раздел 6. Экология души. Отдых	теория+ практика	
62		2	Раздел 6. Экология души. Отдых	теория+ практика	
63		2	Раздел 6. Экология души. Текущий контроль	практика	Эссе
64		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Как выбирать друзей	теория	
65		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Как выбирать друзей	теория+ практика	
66		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Как выбирать друзей	теория+ практика	
67		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Как помочь родителям	теория+ практика	
68		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Как помочь родителям	теория+ практика	
69		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Как помочь родителям	теория+ практика	
70		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Как помочь родителям	теория+ практика	
71		2	Раздел 7. Умей общаться с людьми. Текущий контроль	практика	тестирование
72		2	Раздел 8. Итоговая аттестация	практика	Практическая работа

Сценарий проведения игровой программы «Дойти до финиша»

ЦЕЛЬ: формирование ЗОЖ, воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Оздоровительные задачи:

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

- 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. (проводится 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 поясицы- баскетбольный мяч и придерживая его руками, добежать до финишного куба 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

Людям всем нужна...(зарядка)

-Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ...(спорт)

-Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой...(велосипед)!

-Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие...(коньки).

-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 остается 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 игроку).

- 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!