

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования  
Тульской области  
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,  
протокол № 2  
от «9» июня 2022г.



Утверждаю  
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»  
Ю.В. Грошев  
приказ от «9» июня 2022г. № 242

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Если хочешь быть здоров»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст: 7-10 лет  
Срок реализации: 2 года (288 часов)  
Уровень реализации: базовый

Составитель:  
Зайцева Ирина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Тула, 2022

## **Пояснительная записка**

Значение дополнительной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров» определяется тем, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Об образовании».

Особую обеспокоенность вызывает здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

Дети, занимающиеся по программе «Если хочешь быть здоров» социально-гуманитарной направленности, базового уровня сложности, получают необходимые знания о здоровье, путях и способах его сохранения.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Закон Тульской области от 30.09.2013 № 1989-ЗТО «Об образовании», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом государственного образовательного учреждения дополнительного образования Тульской области «Центр дополнительного образования детей».

Программа основана на положениях Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Принципы реализации программы соответствуют Конвенции о правах ребенка, а также другим федеральным законам и иным нормативным актам Российской Федерации.

Социальная и педагогическая значимость формирования представлений о здоровом образе жизни для обучающихся 7-10 лет подтверждена исследованиями таких именитых ученых, как И.И. Мечников, И.М. Сеченов, Л.К. Кондаленко, которые утверждали, что именно в детстве закладывается «ядро» личности, впитывающей основы и принципы ЗОЖ. Ученый-социолог Е.А. Подольская отмечает, что социальные нормы (табу, нравы, традиции и привычки) наиболее устойчиво проявляют себя, если они были привиты именно в раннем детстве.

**Новизна программы** состоит в том, что знания об основах и принципах здорового образа жизни дети получают через призму знаний о неживой и живой природе, частью которой является человек, в тесной взаимосвязи с экологическими проблемами.

### **Актуальность программы**

Доказано, что весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, отсутствия основных навыков сохранения здоровья.

Поэтому крайне важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались у ребёнка с самого раннего возраста. В этом и заключается актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров».

Проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников актуальны для Тульского региона. В Тульской области имеет место серьезные экологические проблемы. Экологическое состояние окружающей среды оказывает, как известно, значительное влияние на организм человека. Именно поэтому в данной образовательной программе проблемы здоровья рассматриваются в тесной взаимосвязи с экологическими проблемами современности.

Актуальность программы базируется на анализе детских и родительских запросов и ожиданий от реализации программы. Согласно педагогическому мониторингу, проведенному среди родителей, выявлена актуальность их запросов на реализацию данной программы.

У 100% респондентов оправдались ожидания по предоставлению дополнительных образовательных услуг по данной программе.

Проанализированы интересы детей, занимающихся по данной программе: 42 % отметили, что программа предоставляет возможность научиться чему-то новому, 30 % указали на возможность научиться быть здоровыми, 18 % - на развитие интереса к исследовательской и проектной деятельности, 10 % – иное.

Практическая значимость программы неоспорима. В ходе ее реализации дети овладевают способами оказания первой помощи, разучивают комплекс упражнений для физической зарядки, составляют режим дня и учатся его соблюдать, получают прочные гигиенические навыки, что, несомненно, будет способствовать формированию у них прочных основ здорового образа жизни.

#### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа педагогически целесообразна, так как она позволяет комплексно реализовывать образовательное, воспитательное и оздоровительное направления работы. Необходимым условием формирования у обучающихся устойчивых навыков ведения здорового образа жизни является чередование теоретического материала с практической составляющей.

Выбранные формы, методы, средства образовательной деятельности способствуют эффективной организации образовательного процесса.

#### **Отличительная особенность программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» органично сочетает в себе валеологическую и экологическую компоненты. Участвуя в реализации программы, дети понимают, что проблемы сохранения и укрепления здоровья человека тесно связаны с проблемами сохранения окружающей природной среды, частью которой является каждый из нас. Акцент делается на то, чтобы показать детям прямую связь между здоровьем человека и здоровьем природы, продемонстрировать взаимозависимости между всеми компонентами и объектами окружающей природной среды.

Формирование навыков ЗОЖ, предусмотренное программой, является частью многогранного процесса становления личности ребенка.

В 2022 году программа обновлена, отредактирована пояснительная записка, конкретизированы ее цель и задачи, доработаны личностные и метапредметные результаты, дополнено содержание, расширена практическая составляющая программы.

**Адресат программы:** дополнительная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 7-10 лет образовательных организаций всех типов. Набор детей в объединение осуществляется в начале учебного года. Группы комплектуются из расчета 15 человек в первый год обучения. 12 человек во второй год обучения.

Поскольку программа рассчитана на 2 года обучения, возрастная группа обучающихся примерно однородна.

При этом в ней учитываются особенности психофизиологического развития обучающихся младшего школьного возраста.

Именно в этот период происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки лежит отчетливый эндокринный сдвиг. Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет

такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Эти психофизиологические и психоэмоциональные особенности учитывались при разработке программы, определении форм и методов работы с детьми: лабораторно-практические занятия, занятия в игровой форме, мультимедийные занятия, регулярная смена видов деятельности, подвижные игры, физкультминутки.

Программа «Если хочешь быть здоров» имеет социально-гуманитарную направленность, но может стать ступенькой для освоения программ естественнонаучной направленности, представленных в ГОУ ДО ТО ЦДОД достаточно широко. Это актуально для тех детей, которых интересуют дисциплины естественнонаучного профиля.

**Объем программы** составляет 288 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

**Срок реализации:** 2 года обучения.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы; всего 144 часа в год, что соответствует действующим нормам СП.2.4.4.3648-20.

Программа предполагает возможность корректировки количеств часов на изучение отдельных разделов и тем.

**Цель программы:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

Научить:

- основам здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- способам оказания первой медицинской помощи;
- способам безопасного поведения в природе, социуме, в условиях чрезвычайных ситуаций.

Привить:

- интерес к изучению своего организма;
- чувство ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья.

Сформировать:

- понимание сущности здорового образа жизни;
- положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- представления о полезных и вредных факторах, влияющих на здоровье человека;
- представление о тесной взаимосвязи между экологическим состоянием окружающей природной среды и здоровьем человека.

Развить:

- умения и навыки обучающихся по ведению здорового образа жизни;
- навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- коммуникативные навыки;
- умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- умение проводить самостоятельные наблюдения;
- познавательную активность, творческие способности, любознательность, кругозор обучающихся.

Воспитать:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- экологическую ответственность за состояние природной среды;
- трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

## **Ожидаемые результаты и способы проверки знаний**

### *Предметные результаты:*

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- видеть взаимосвязь и взаимозависимость между здоровьем человека и здоровьем окружающей природной среды;
- определять факторы здоровья человека, выделяя основополагающие;
- составлять и соблюдать режим дня;
- выполнять комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений;
- использовать ресурсы живой и неживой природы для укрепления здоровья.

### *Будут сформированы:*

- навыки работы с приборами и оборудованием при проведении лабораторно-практических работ;
- устойчивая потребность и умение вести здоровый образ жизни;
- активная жизненная позиция в отношении личного здоровья и во взаимоотношениях с природой.

### *Будут развиты:*

- коммуникативные навыки обучающихся;
- навыки самостоятельной работы и работы в малых группах;
- навыки выполнения учебных исследований, сообразных возрасту.

### *Будут привиты:*

- навыки безопасного поведения дома, во время учебных занятий, в природе, в социуме, при чрезвычайных ситуациях;
- навыки личной гигиены;
- навыки самообслуживания и самоорганизации.

### *Метапредметные результаты:*

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### *Будут сформированы:*

- умения организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

### *Будут развиты:*

- способности видеть красоту окружающего мира и человека, как части природы;
- умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Будут привиты:*

- умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### *Личностные результаты:*

К концу обучения по данной программе обучающиеся *научатся*:

- определять главные и второстепенные жизненные приоритеты;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

### *Будут сформированы:*

- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- желание проявлять положительные качества личности.

*Будут развиты:*

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- личная и взаимная ответственность.

*Будут воспитаны:*

- желание оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- целеустремленность и настойчивость.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

Игровые познавательные программы, конкурсы викторин и кроссвордов, выполнение лабораторно-практических работ, участие в проводимых в ЦДОД олимпиадах, конкурсах.

В течение учебного года педагогом проводится мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

## **Учебно-тематический план 1-го года обучения (базовый уровень сложности)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теор. часов</b>	<b>Практ часов.</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Введение. «Букварь здоровья». Экскурсия в «Экославль»	2	1	1	Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение
2	Природа живая и неживая	6	4	2	Практическое задание. Конструирование природоохранных знаков
3	Царство живой природы: растения	40	19	21	Текущий контроль. Защита практических работ
4	Царство живой природы: животные	26	12	14	Текущий контроль: опрос, педагогическое наблюдение. Интерактивная игра «В мире животных»
5	Почва – чудесная кладовая природы	10	4	6	Викторина «Почва – кладовая чудес» Конкурс рисунков «Берегите почву». Промежуточная аттестация: мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся.
6	Воздух должен быть чистым!	16	9	7	Текущий контроль. Собеседование по практикуму
7	Вода в природе и в жизни человека.	30	14	16	Практическое задание. Учебный проект «Вода – источник здоровья» Экологический квиз:

					«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
8	Школа безопасности.	12	6	6	Текущий контроль. Тематическое тестирование
9	Интерактивная игровая программа «Если хочешь быть здоров»	2	-	2	Итоговая аттестация .Результативность выполнения заданий итоговой игровой программы. Анкетирование родителей, обучающихся.
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>69</b>	<b>75</b>	

### Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения (базовый уровень сложности)

#### Раздел 1. Введение – 2 /1/1

##### Тема 1.

Теория: «Букварь здоровья». Что такое «здоровье», что значит «быть здоровым». От чего зависит здоровье человека. Природа и здоровье людей. 1 ч.

Практика: Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности. 1 ч.

Форма контроля: Входная диагностика: беседа, педагогическое наблюдение.

#### Раздел 2. Природа живая и неживая – 6/4/2

##### Тема 1.

Теория: Что такое природа. Живая и неживая природа. Человек и природа. 1 ч.

Практика: Правила поведения в природе (конструируем природоохранные знаки). 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 2-3.

Теория: Неживая природа: почва, воздух, вода. Живая природа: растения, животные, человек как часть природы. 3 ч.

Практика: Просмотр и обсуждение видеofilьма «Природа и человек». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Раздел 3. Царство живой природы: растения – 40/19/21

##### Тема 1.

Теория: Разнообразие видов растений. Большие деревья и маленькие травы. 1 ч.

Практика: Работа с гербарным материалом. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 2.

Путешествие по экологической тропе природно-познавательного парка «Экославль».

Практика. Экскурсия. Изучение разнообразия древесно-кустарниковых и травянистых растений. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 3.

Теория: Части растений: корень, стебель, листья, цветы, плоды. 1 ч.

Практика: Работа с гербарным материалом. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 4.

Теория: Дикорастущие и культурные растения. Комнатные растения. 1 ч.

Практика: Уход за комнатными растениями. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 5-6

Теория: Лекарственные растения. Целебные травы. 2 ч.

Практика: Просмотр видеофильма «Тайны заветных трав». Составление списка лекарственных растений Тульской области. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 7-8

Теория: Ядовитые растения: ландыш, волчье лыко, паслен. Лечебные свойства ядовитых растений. 2 ч.

Практика: Изучение гербарной коллекции «Ядовитые растения Тульской области». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 9.

Теория: Деревья-целители: сила дуба, лекарства от липы и березы. 1 ч.

Практика: Получение отвара коры дуба, определение дубильных веществ с помощью качественных реакций. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 10.

Теория: Деревья-целители: лекарства от липы. 1 ч.

Практика: Жаропонижающее действие отвара липового цвета. Изучение цветков липы.

Правила приготовления и использования липового отвара. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 11.

Теория: Деревья-целители – береза. Береста, березовые почки, березовые сережки, их целебные свойства. 1 ч.

Практика: поделки из бересты. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 12-15.

Теория: Комнатные растения – источники здоровья. Разнообразие комнатных растений. Что такое фотосинтез? Растения – источник кислорода.

Целебные свойства комнатных растений. Растения – биологические фильтры: хлорофитум.

Растения – источники аллергенов. Почему избыток комнатных растений может быть опасным. 4 ч.

Практика: Правила ухода за комнатными растениями.

Текущий контроль. Исследовательская работа: Обнаружение кислорода, выделяемого зелеными листьями комнатных растений. 4 ч.

#### Тема 16-18.

Теория: Знакомство с витаминами. Что такое витамины? Роль витаминов в укреплении и сохранении здоровья человека. Виды витаминов: жирно- и водорастворимые витамины. Растения – источник витаминов. Шиповник – кладезь аскорбиновой кислоты. Морковь – источник витамина роста. Витамины группы В. «Солнечный» витамин Д. 3 ч.

Практика: Обнаружение витамина С с помощью перманганата калия.

Рецепты витаминных салатов.

Составление «витаминного» меню. – 3 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 19-20.

Теория: Грибы – особая группа живых организмов. Разнообразие грибов. Грибы съедобные и ядовитые. Бледная поганка – самый ядовитый гриб. Правила сбора грибов. 2 ч.

Практика: Практическое занятие по изучению наиболее опасных ядовитых грибов, грибов-двойников.

Игра: «Собери грибы в лукошко» 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### **Раздел 4. Царство живой природы: животные – 26/12/14**

##### Тема 1-2.

Теория: Основные отличительные признаки животных. Разнообразие животного мира: насекомые, рыбы, земноводные, рептилии, птицы, звери. 2 ч.

Практика: Творческое занятие: лепка из пластилина фигурок различных животных. 2ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 3.

Теория: Лягушки и жабы: их беда – наша вина. Какие бывают лягушки и жабы: прудовая, озёрная, травяная, остромордая лягушки; зелёная и серая жабы. Правда о жабах: жабы безопасны для здоровья человека; как жаба помогает огородникам вырастить экологичный урожай. 1 ч.

Практика: Физкультминутка: подвижная игра – имитация движения лягушки. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 4-5.

Теория: Подводное царство. Рыбы. Отличительные особенности, разнообразие рыб. Пёстрый мир аквариума. Домашний аквариум – уголок релакса. 2ч.

Практика: Оборудование домашнего аквариума. 1 ч.

Подвижная игра: «Ловись, рыбка!» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 6-7.

Теория: Птицы – верные друзья человека. Роль птиц в природе и в жизни людей. Места жизни птиц: лесные, полевые птицы, птицы, живущие вблизи водоёмов, птицы, живущие высоко в горах. Перелётные и зимующие птицы.

Пение птиц — красота и польза для здоровья. Гармония птичьего пения и его влияние на здоровье человека. 2 ч.

Практика: Физкультминутка: подвижная игра – имитация полёта птиц.

Составление памятки «Как обустроить птичью кормушку. Чем и как подкармливать птиц».

Релакс: прослушивание аудиозаписи пения птиц. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 8.

Теория: Звериное царство. Травоядные звери и хищники. Жизнь зверей. Рыжая плутовка и быстроногий заяц. Виды зайцев: заяц-беляк и заяц-русак. Заячьи повадки. Линька зайца. Повадки лисы, на кого и как лиса охотится. Про кабана и лося. Повадки, образ жизни, питание животных. Белка – самый заметный зверёк в лесу. Где живёт и чем питается белка. 1 ч.

Зоопантомима: подвижная игра – имитация движений животных. 1ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 9.

Теория: Разнообразие животного мира: домашние животные, история одомашнивания. Домашние животные – источник полезных для здоровья продуктов: молоко, мясо, яйца.

Шерсть домашних животных. Что такое валенки? 1 ч.

Практика: Игра «Деревенское подворье». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 10.

Теория: Собака – друг человека. История одомашнивания собаки. Служебные собаки, собаки-поводыри, розыскные собаки. 1 ч.

Практика: Час творчества – конкурс рисунков «Мой верный друг». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

##### Тема 11.

Теория: Кошка, история ее одомашнивания. Кошка – домашний «лекарь». 1 ч.

Практика: Викторина «Кошачьи повадки и секреты». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 12.

Теория: Советы доктора Айболита. Профессия – ветеринар. Оказание первой помощи животному. Животные-целители. 1 ч.

Практика: Составление памятки «Первая ветеринарная помощь». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 13.

Практика: Итоговое занятие по теме: Интерактивная игра «В мире животных» 2ч.

Форма контроля. Текущий контроль: опрос, педагогическое наблюдение.

## **Раздел 5. Почва - чудесная кладовая природы. – 10/4/6**

Тема 1.

Теория: Полезные ископаемые, их значение, разнообразие. Знакомство с видами полезных ископаемых: твёрдые, жидкие, газообразные. Целебные свойства нефти. 1 ч.

Практика: Лабораторная работа «Знакомство с коллекцией наиболее распространённых полезных ископаемых». 1ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 2.

Теория: Плодородие – основное свойство почвы. Как сделать почву плодороднее. Что такое удобрения, виды удобрений: органические и минеральные удобрения. Значение минеральных удобрений для получения экологичных, безопасных для здоровья человека продуктов питания. 1ч.

Практика: «Приготовление почвенного коктейля». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 3.

Теория: Почва – кладовая чудес. «Живая земля», микроорганизмы и другие обитатели почвы (дождевые черви, жуки, личинки мух). Роль микроорганизмов в почвообразовательных процессах. «Почвенные повара». Органическое земледелие. 1 ч.

Практика: Кроссворд «Почва – кладовая чудес» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 4.

Теория: Значение почвы в жизни растений и человека. Отношение человека к земле. Обработка почвы. Как обрабатывали землю в старину. Использование и охрана почв, защита почв от загрязнения. Разрушители почв – ветер, вода, огонь. Работа на земле – польза здоровью. 1 ч.

Практика: Конкурс рисунков «Берегите почву». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 5.

Практика: Практическая работа: «Пересадка комнатных растений». Приготовление почвы для пересадки, подбор цветочного горшка, подготовка посадочного материала. 2 ч.

Форма контроля. Промежуточная аттестация. Мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся.

## **Раздел 6. Воздух должен быть чистым! – 16/9/7**

Тема 1.

Теория: Воздух вокруг нас. Состав воздуха, воздух – смесь газов. Свойства воздуха: цвет, запах, вкус. Значение воздуха. 1 ч.

Практика: Лабораторная работа по изучению физических свойств воздуха. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 2.

Теория: Воздух – проводник звуков. Как человек слышит? Гигиена органов слуха. Разнообразие звуков. 1 ч.

Практика: Имитационные игры «Кто лучше слышит», «Имитация звуков, издаваемых животными». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 3.

Теория: Движение воздушных масс. Роль ветра в природе и в жизни человека. Распространение семян растений ветром. Самоочищение атмосферы. 1 ч.

Практика: Физкультминутка: Быстрее ветра (подвижные игры на свежем воздухе). 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 4-5.

Теория: Чистота окружающего воздуха – залог нашего здоровья. Как сделать воздух чистым. Экологически безопасные виды транспорта. Роль зелёных растений в очищении воздушной среды. 2 ч.

Практика: Практическая работа «Использование пламени свечи для изучения источников загрязнения воздуха». 1 ч.

Практическая работа «Изучение запыленности воздуха» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 6-8.

Теория: Углекислый газ – друг или враг? Содержание углекислого газа в атмосфере Земли. Роль углекислого газа в природе. Источники углекислоты.

Углекислый газ и здоровье человека, использование его в медицине. Парниковый эффект: причины и следствие. Углеродный след. 4 ч.

Практика: Качественное определение углекислого газа. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### **Раздел 7. Вода в природе и в жизни человека. – 30/14/16**

#### Тема 1.

Теория: Вода в природе. Роль воды в жизни растений, животных и человека. Сколько воды на Земле, пресная вода. Жизнь и здоровье в каждой капле. 1 ч.

Практика: Опыт, демонстрирующий количество питьевой воды на Земле. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 2-3.

Теория: Основные свойства воды. Вода – растворитель. Что такое растворы? Способы повышения растворимости веществ: нагревание, перемешивание, измельчение растворяемых веществ. Нерастворимые в воде вещества. 3 ч.

Практика: Практическая работа «Способы разделения смесей». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 4.

Теория: Чистая вода – для хвори беда. Необходимость употребления в пищу чистой воды. Какие опасности хранит в себе загрязненная вода. 1 ч.

Практическая работа «Очистка воды от нерастворимых примесей фильтрованием». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 5.

Теория: Что такое «жесткая» вода, чем она опасна для здоровья человека. 1 ч.

Практика: Практическая работа по определению жесткости воды и способам ее устранения.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 6.

Теория: Лечебные минеральные воды. Источники минеральных вод Тульской области. Минеральные воды Краинки. 1 ч.

Практика: Знакомство с образцами минеральных вод. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 7.

Теория: Родники – источники пресной воды. Проблема чистоты и безопасности родниковой воды. 1 ч.

Практика: Как устроен родник. Грамотное обустройство родника. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 8.

Теория: Многоликая вода. Три состояния воды: пар, жидкость, твёрдое вещество. Круговорот воды в природе. 1 ч.

Практика: Настольная игра «Ходит капелька по кругу». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 9.

Теория: Использование воды для личной гигиены. Правила личной гигиены. Питьевой режим. 1 ч.

Практика: Составление памятки: «Питьевой режим – на здоровье». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 10.

Теория: Использование воды человеком, вода в быту и на производстве. Вода в нашем доме, экономное расходование воды. 1 ч.

Практика: Конкурс рекламных листовок «Бережём воду – сэкономим здоровье». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 11-14.

Разработка и реализация учебного проекта «Вода – источник здоровья» (индивидуальная и групповая работа)

3ч. – теория; 3ч - практика

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 15.

Практика: Экологический квиз: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### **Раздел 8. Школа безопасности. – 12/6/6**

#### Тема 1.

Теория. Безопасность дома и в подъезде. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 2.

Теория: Безопасность на улице. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы».

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 3.

Теория: Безопасность в школе. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 4.

Теория: Безопасность в транспорте. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 5.

Теория: Безопасность в общественных местах. Просмотр соответствующего раздела учебного видеofilmа «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 6.

Теория: Безопасность при чрезвычайных ситуациях. Просмотр соответствующего раздела учебного видеofilmа «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### **Раздел 9. Итоговое занятие – 2/0/2**

Итоговая аттестация: Интерактивная игровая программа «Если хочешь быть здоров». Анкетирование родителей, обучающихся.

#### **Планируемые результаты**

**К концу первого года обучения (базовый уровень сложности) обучающиеся**

##### **будут знать:**

- отличительные признаки живой и неживой природы;
- многообразие растительного и животного мира;
- лекарственные и ядовитые растения, том числе, встречающиеся в Тульской области;
- основные среды обитания, показатели, их характеризующие;
- условия сред обитания (почва, воздух, вода), комфортные для проживания человека и сохранения его здоровья;
- основы безопасной жизнедеятельности;
- основы проектной деятельности;

##### **будут уметь:**

- осуществлять необходимый уход за комнатными растениями;
- отличать ядовитые растения, опасные для жизни;
- различать съедобные и ядовитые грибы;
- проводить выполнять необходимые практические действия во время проведения лабораторно-практических работ (растворять вещества в воде, разделять смеси, проводить фильтрацию);
- применять теоретические знания в процессе выполнения практических работ, участвуя в квизах, интерактивных игровых программах;

##### **у обучающихся будут сформированы навыки:**

- соблюдения правил и норм здоровьесберегающего поведения;
- навыки природоохранной деятельности.

##### **у обучающихся будут воспитаны:**

- трудолюбие.

**Учебно-тематический план  
2-го года обучения (базовый уровень сложности)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теор. часов</b>	<b>Практ. часов</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Вводное занятие. История становления экологии человека.	2	1	1	Вводный контроль: онлайн-викторина «Чтобы быть здоровым» (на платформе «Learning Apps/org»).
2	Основные понятия экологии человека. Здоровье, здоровый образ жизни.	10	4	6	Отчет по проделанным практическим работам
3	Режим деятельности и отдыха человека.	10	6	4	Представление обучающимся своего режима дня
4	Физическое здоровье и пути его сохранения.	16	8	8	Выполнение комплекса упражнений для сохранения осанки
5	Психическое здоровье.	18	12	6	Тестирование. Промежуточный контроль: мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся.
6	Культура питания как составляющая ЗОЖ. Экология питания.	20	11	9	Квиз «Мы – то, что мы едим».
7	Отказ от вредных привычек – составляющая ЗОЖ.	24	12	12	Конкурс рекламных листовок «НЕТ вредным привычкам!»
8	Растения – родники здоровья.	10	4	6	Решение кейсов «Лекарственные растения».
9	Твоя безопасность.	28	12	16	Тематическое тестирование
10	Проектная деятельность. Презентация проектов.	6	3	3	Итоговая аттестация. Презентация выполненного проекта. Анкетирование обучающихся, родителей.

	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	
--	---------------	------------	-----------	-----------	--

## Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения (базовый уровень сложности)

### **Раздел 1. Вводное занятие. История становления экологии человека. – 2 /1/1**

#### Тема 1.

Теория: Правила техники безопасности и личной гигиены, их роль в сохранении здоровья. Становление нового направления науки – экологии человека. Объект, предмет и цель изучения экологии человека. 1 ч.

Практика: Инструктаж по ТБ, ПДД, ППБ, антитеррористической деятельности. 1 ч.

Форма контроля: Вводный контроль: онлайн-викторина «Чтобы быть здоровым» (на платформе «Learning Apps/org»).

### **Раздел 2. Основные понятия экологии человека. Здоровье, здоровый образ жизни. – 10/4/6**

#### Тема 1.

Теория: Здоровье – высшее благо. Здоровье и его составляющие. Физическое, психическое и нравственное здоровье. 1 ч.

Практика: Совет Гагулы или как прожить 300 лет. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 2.

Теория: Факторы, влияющие на здоровье людей. Состояние окружающей среды - один из факторов риска для здоровья человека. 1 ч.

Практика: Памятка «Как быть и оставаться здоровым». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 3.

Теория: Здоровый образ жизни (ЗОЖ), его составляющие: образ жизни, состояние окружающей среды, наследственность и здравоохранение. Демонстрация и обсуждение тематических слайдов. 1 ч.

Практика: Памятка «Здоровый образ жизни – это ...» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 4.

Теория: Изучение показателей здоровья человека. 1 ч.

Практическая работа: «Изучение функционального состояния дыхательной системы». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 5.

Практическая работа: «Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### **Раздел 3. Режим деятельности и отдыха человека. – 10/6/4**

#### Тема 1.

Теория: Биологические часы человека – это его биологические ритмы. Природа биоритмов. Суточная активность человека: «совы», «жаворонки», «голуби». 1 ч.

Практика: Адаптированный тест Остберга в модификации профессора С.М. Степановой. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 2.

Теория: Режим дня школьника. Соблюдение режима – одно из условий высокой работоспособности и крепкого здоровья. Примерная схема режима дня для школьника. 1 ч.

Практическая работа «Составление режима дня школьника на день, неделю». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 3.

Теория: Работоспособность и пути повышения ее эффективности. Правильная организация труда и отдыха. Что такое активный отдых. Виды активного отдыха. Отдых и движение. 1 ч.

Практика: Подвижные игры на свежем воздухе. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 4.

Теория: Отдых и сон. Что такое сон. Сновидения. Творчество во сне. 2 ч.

### Тема 5.

Теория: Что необходимо для хорошего сна. Как правильно засыпать. Нормы сна, гигиена сна. 1 ч.

Практика: Составление памятки «Что необходимо для хорошего сна». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

## **Раздел 4. Физическое здоровье и пути его сохранения. - 16/8/8**

### Тема 1.

Теория: Понятие о физическом здоровье и развитии. Особенности телосложения человека. 1 ч.

Практика: Типы конституции. Тест на осанку. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 2.

Теория: Основное упражнение для позвоночника – хорошая осанка. Упражнения для осанки. 2 ч.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

### Тема 3.

Практика: Практическая работа: «Разучивание комплекса упражнений по улучшению и сохранению осанки». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 4.

Практическая работа: «Определение гармоничности физического развития по антропометрическим данным». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 5.

Теория: Пути сохранения физического здоровья. Двигательная активность - залог здоровья. 1 ч.

Практика: Подвижные игры. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 6.

Теория: Гигиена тела, как комплекс мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья. 1 ч.

Практика: Тестирование «Правила личной гигиены». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 7.

Нарушение физического здоровья: простудные заболевания, их причины, последствия.

Вирусные инфекции. Меры профилактики. 1 ч.

Практика: Памятка «Как победить простуду». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 8

Закаливание организма – один из способов борьбы с простудными заболеваниями. 1 ч.

Практика: Памятка «Правила закаливания». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

## **Раздел 5. Психическое здоровье - 18/12/6**

Тема 1.

Теория: Понятие о психическом здоровье. Пути его сохранения и улучшения. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 2.

Теория: Оптимизация умственной деятельности. 1 ч.

Практика: Совершенствование воспроизведения по памяти: правила, приёмы. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 3.

Теория: Гигиена умственной деятельности. 1 ч.

Практика: Тест «Организованный ли Вы человек». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 4.

Теория: Эмоциональная сфера человека и ее регуляция. Что такое эмоции. Виды эмоций. 1 ч.

Практика: Учимся выражать позитивные эмоции и подавлять негативные. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 5.

Теория: Что такое стресс? Стресс и профилактика его негативных последствий. 1 ч.

Практика: Тест «Подвержены ли Вы стрессу?» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 6.

Теория: Недостатки характера и как их исправить: зависть, застенчивость, непунктуальность, мнительность, вспыльчивость, разочарование, агрессивность, неуверенность, нерешительность, обида. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 7.

Теория: Взаимоотношения с окружающими людьми. Умение жить в ладу с самим собой. Уважение и самоуважение. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 8.

Теория: Оптимисты и пессимисты, их устойчивость к стрессам. 1 ч.

Практика: Тест «Кто Вы, пессимист или оптимист?» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 9.

Теория: Что значит быть воспитанным человеком? Поведение воспитанного человека. Что такое этикет? 1 ч.

Практика: Памятка воспитанного человека: как вести себя в общественных местах, за столом, в гостях, на улице, в школе. 1 ч.

Промежуточный контроль: мониторинг уровня обучения и личностного развития обучающихся.

## **Раздел 6. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. Экология питания. – 20/11/9**

### Тема 1.

Теория: Что мы едим. Пища и ее основные компоненты. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 2.

Теория: Основные правила организации рационального питания. Правильное питание. 1ч.

Практика: Памятка «Правила рационального питания» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 3.

Теория: Восполнение энергетических затрат организма. Режим питания. 1 ч.

Практическая работа: «Составление примерного суточного пищевого рациона школьника». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 4.

Теория: Пища, которую следует избегать. Экологическая безопасность продуктов питания. Пищевые добавки и их виды. Наиболее опасные пищевые добавки. 1 ч.

Практика: Штрих-код: как его расшифровывать. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 5.

Практическая работа: «Проведение первичной экологической экспертизы упакованных продуктов питания». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 6.

Теория: Что такое нитраты. Загрязнение пищевых продуктов нитратами. Пути проникновения нитратов в организм человека. Культура земледелия. 1 ч.

Практика: Обнаружение нитратов в овощной продукции с помощью индикаторных полосок. Составление памятки «Безопасная пища». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 7.

Теория: Витамины - эликсиры жизни. Витаминизированное питание - залог противостояния неблагоприятным факторам окружающей среды. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 8.

Теория: Сказка старого чайника о том, как витамины перемешались. 1 ч.

Практика: Составление паспорта наиболее важных витаминов. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### Тема 9.

Практика: Исследовательская работа: «Обнаружение аскорбиновой кислоты в овощах и фруктах. Сравнительный анализ.». Составление отчёта-презентации о работе. 2 ч.

Тема 10.

Практика: Итоговое занятие. Квиз «Мы – то, что мы едим». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

## **Раздел 7. Отказ от вредных привычек - составляющая ЗОЖ. – 24/1212**

Тема 1.

Теория: Вредные привычки и их виды. Наиболее пагубные вредные привычки, исторические корни их появления. Полезные привычки. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 2.

Теория: Курение, воздействие составляющих табачного дыма на организм человека, в том числе подростка. Пассивные курильщики. 1 ч.

Практика: Демонстрационный опыт «Воздействие никотина на растительные и животные клетки (клетка кожицы лука, яичный белок). 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 3.

Теория: Влияние табачного дыма на органы дыхания. 1 ч.

Практика: Чтение и обсуждение валеологической сказки «Переполах в королевстве дыхания». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 4.

Практика: Просмотр и обсуждение видеофильма «Курить или не курить». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 5-6.

Теория: Подготовка презентации «Курить – здоровью вредить». 2 ч.

Практика: Представление презентаций. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 7.

Теория: Алкоголизм - болезнь химической зависимости. Разрушительное влияние алкоголя на организм человека. 1 ч.

Практика: Лабораторный опыт «Разрушение куриного белка под воздействием этилового спирта». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 8.

Теория: Пивной алкоголизм – величайшая проблема современности. 1 ч.

Практика: Просмотр и обсуждение тематической презентации. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 9-10.

Теория: Наркомания - величайшее зло современности. От соблазна – к кошмару. Мир без наркотиков. 2 ч.

Практика: Разработка буклета «Мир без наркотиков». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 11.

Практика: Профилактика вредных привычек. Конкурс рекламных листовок «НЕТ вредным привычкам!» 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 12.

Теория: Итоговое занятие по теме. Встреча со специалистами в области медицины, валеологии. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

## **Раздел 8. Растения – родники здоровья. – 10/4/6**

Тема 1.

Теория: Разнообразие мира растений. Охрана природы и рациональное использование ее ресурсов. История использования лекарственных растений. Первые аптекарские огороды в России. 2ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 2.

Теория: Растения - родники здоровья. Оздоровительный и лечебный фактор растений. Состав лекарственных растений (ароматические свойства, эфирные масла, алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества и др.) 1 ч.

Практическая работа: «Обнаружение витамина С и дубильных веществ в лекарственных растениях». 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 3.

Теория: Общие правила сбора, сушки и хранения растительного лекарственного сырья. 1 ч.

Практика: Просмотр тематического видеофильма «Сбор и хранение лекарственного растительного сырья» 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 4.

Практика: Фитонцидные свойства растений. Исследовательская работа «Изучаем фитонциды» 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 5.

Практика: Решение кейсов «Лекарственные растения». 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

## **Раздел 9. Твоя безопасность – 28/12/16**

Тема 1.

Теория: Чрезвычайные ситуации. Общие понятия: опасность и чрезвычайная ситуация. Авария на производстве, экологическая катастрофа, стихийное бедствие. Защита человека в чрезвычайных ситуациях. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 2.

Теория: Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Наводнения, причины наводнений. Мероприятия по защите от наводнений. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 3.

Теория: Электричество и газ как источники возможной опасности. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими и газовыми приборами в быту. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 4.

Теория: Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Профилактика отравлений. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 5.

Теория: Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности. Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 6.

Теория: Безопасное поведение на улицах и дорогах. Движение пешеходов по дорогам. Элементы дорог. Правила перехода дорог. Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика. Где можно и где нельзя играть. Просмотр соответствующего раздела учебного видеофильма «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 7.

Практика: Игровая интерактивная программа «Знай правила дорожного движения как таблицу умножения!» 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

#### Тема 8.

Теория: Пожарная безопасность и поведение при пожаре. Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения. Возникновение пожара в

общественном транспорте, правила поведения. Просмотр соответствующего раздела учебного видеofilmа «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 9.

Практика: Экскурсия в пожарно-технический центр. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 10.

Теория: Безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Защита квартиры (дома) от воров и грабителей: звонок в дверь, звонок (беседа) по телефону. Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы. Просмотр соответствующего раздела учебного видеofilmа «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 11.

Теория: Безопасное поведение на воде. Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже.

Просмотр соответствующего раздела учебного видеofilmа «Чрезвычайные приключения Юли и Ромы». 1 ч.

Практика: Обсуждение сюжета, выполнение тематических тестов, предлагаемых в учебном фильме. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 12.

Теория: Болезни и их возможные причины. Пути передачи инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний. 1 ч.

Практика: Использование фитонцидных растений для профилактики инфекционных болезней. 1 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

Тема 13-14.

Теория: Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи. 2 ч.

Практика: Наложение бинтовой повязки, первая помощь при солнечном и тепловом ударе, при отравлении. 2 ч.

Форма контроля: выполненная практическая работа.

### **Раздел 10. Проектная деятельность. – 6/3/3**

Практика. Подготовка и представление учебных проектов по темам:

«Здоровый образ жизни – наш выбор»

«Экологическая безопасность питания»

«Фитонциды на страже здоровья»

Итоговая аттестация: защита проекта. Анкетирование обучающихся, родителей.

## Планируемые результаты

**К концу первого года обучения (базовый уровень сложности) обучающиеся будут знать:**

- основные понятия экологии человека;
- основные составляющие здоровья и здорового образа жизни, показатели здоровья человека;
- типы биологических ритмов людей, их природу;
- способы профилактики десинхроноза и его последствий;
- пути повышения работоспособности и профилактики утомления;
- правила оптимизации умственной и физической деятельности;
- правила организации и регуляции сна;
- особенности телосложения человека, типы конституции;
- пути сохранения физического и психического здоровья;
- способы профилактики стресса и его последствий;
- основные правила организации рационального экологически безопасного питания;
- негативные последствия воздействия табачного дыма, алкоголя, наркотиков на организм человека;
- основные сведения о лекарственных растениях и их применении в медицине;
- правила сбора, сушки и хранения растительного лекарственного сырья;
- основные сведения о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- правила безопасного поведения дома, в общественных местах, на улице, в транспорте;
- правила противопожарной безопасности.

**будут уметь:**

- оценивать состояние своего здоровья;
- определять тип собственной работоспособности;
- правильно организовать свой рабочий день;
- определять степень гармоничности физического развития по антропометрическим данным;
- составлять суточный пищевой рацион школьника;
- оценивать правильность своего образа жизни;
- правильно вести себя в доме, общественных местах, в транспорте с тем, чтобы обеспечить свою личную безопасность.

**у обучающихся будут сформированы и воспитаны навыки:**

- ведения здорового образа жизни.

## Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение)

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров», осваиваемой обучающимися.

Он осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций, созданию педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в

интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 5 мая 2018г. № 298н.

Важным условием реализации дополнительной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров» является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

персональный компьютер (смартфон, планшет) – 1 шт. (у педагога)

интерактивная доска;

наличие подключения к сети Интернет.

Занятия проводятся в помещении, соответствующем действующим нормам СП, оснащённом техническим и материальным оборудованием:

стулья -16 шт.;

столы -8 шт.;

стеллажи-1 шт.;

персональный компьютер-1 шт.;

Интерактивная доска.

### Материальные затраты на обеспечение образовательного процесса

Расход материалов для занятий на учебный год для 1 обучающегося 1-го года обучения (базовый уровень сложности)				
№/№	Наименование	Количество	Цена за 1 шт. руб.	Сумма Руб.
1.	Альбом для рисования (14листов)	1 шт.	40	40
2.	Карандаш простой	1 шт.	15	30
3.	Ручка	1 шт.	25	25
<b>ИТОГО</b>				<b>95</b>
Лабораторное оборудование для занятий на группу				
			Цена за шт./упаковку руб.	Сумма руб.
1.	Пробирки химические – набор 50 шт.		50	100
2.	Стаканы химические на 25 мл, 50 мл – 20 шт.		70	140
3.	Фарфоровая чашка для выпаривания веществ – 15 шт.		20	300
4.	Ступка, пестик - 5 шт.		50	250
5.	Держатели для пробирок – 20 шт.		20	400
6.	Штатив для пробирок – 20 шт.		20	400
7.	Фильтровальные воронки – 15 шт.		20	300
8.	Набор фильтровальной бумаги – 2 шт.		25	50
9.	Универсальная индикаторная бумага – 1 шт.		250	250
10.	Сухое горючее – 2 упаковки		120	240
			<b>625</b>	<b>2410</b>
Расход материалов для занятий на учебный год для одного обучающегося 2-го года обучения (базовый уровень сложности)				

№/№	Наименование	Количество	Цена за 1 шт. или метр погонный Руб.	Сумма Руб.
1.	Альбом для рисования (14листов)	1 шт.	40	40
2.	Карандаш простой	1 шт.	15	30
3.	Ручка	1 шт.	25	25
ИТОГО				95
Лабораторное оборудование для занятий на группу				
1.	Пробирки химические – набор 50 шт.		50	100
2.	Стаканы химические на 25 мл, 50 мл – 20 шт.		70	140
3.	Фарфоровая чашка для выпаривания веществ – 15 шт.		20	300
4.	Ступка, пестик - 5 шт.		50	250
5.	Держатели для пробирок – 20 шт.		20	400
6.	Штатив для пробирок – 20 шт.		20	400
7.	Фильтровальные воронки – 15 шт.		20	300
8.	Набор фильтровальной бумаги – 2 шт.		25	50
9.	Универсальная индикаторная бумага – 1 шт.		250	250
10.	Сухое горючее – 2 упаковки		120	240
			625	2410

### **Формы аттестации / контроля**

*Входная диагностика* проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

*Вводный контроль* проводится в начале второго года обучения в форме онлайн-викторины «Чтобы быть здоровым» (на платформе «Learning Apps/org»).

Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по темам (разделам) дополнительной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров».

Средства текущего контроля: педагогическое наблюдение, практическая работа, самооценка и взаимная оценка работ обучающимися и с помощью педагога работа, опрос по теоретическому материалу, оценка результатов работы.

*Формы промежуточной аттестации* по программе: отчет о проделанных практических работах, решение тематических кейсов, степень активности обучающегося в проводимых квизах и интерактивных игровых программах.

*Промежуточная аттестация* предполагает и проведение мониторинга по дополнительной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год в соответствии с локальным актом ГОУДОТО «ЦДОД».

*Мониторинг включает разделы:*

параметры, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, уровень, балл.

Педагог, используя Приложение к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, определяет уровень обучения (теоретическая подготовка, практическая подготовка) и личностного развития (развитие познавательной, мотивационной, регулятивной, коммуникативной сфер) каждого обучающегося и выставляет баллы.

Для детей, обучающихся по данной программе, баллы выставляются таким образом:

Низкий уровень – 1 балл, ниже среднего – 2 балла, средний уровень – 3 балла, выше среднего – 4 балла, высокий уровень – 5 баллов. В итоге баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе. Критерии и показатели результативности обучения и развития обучающихся для промежуточной аттестации определяются Приложением к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обучения, уровня личностного развития позволяет отследить рост каждого обучающегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеразвивающей программы.

По итогам промежуточной аттестации за учебный год, согласно диагностическим картам результатов обучения и развития обучающихся, дети переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, продемонстрировавшие низкий уровень результатов обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития по дополнительной общеразвивающей программе «Если хочешь быть здоров»), могут быть переведены по согласованию с родителями (законными представителями) на обучение по иной программе данной направленности.

*Итоговая аттестация*, завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров», проводится в мае в соответствии с критериями в Приложении к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся (мониторинг) и выполнением и итоговой презентацией одного из представленных программе образовательных проектов.

Обучающиеся, продемонстрировавшие высокий уровень результативности обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития), награждаются грамотами ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Система оценки результатов обучения по программе предусматривает использование социологических методов и приемов: анкетирование родителей, обучающихся и анализ анкет, интервьюирование обучающихся.

### **Основные принципы методики преподавания по программе «Если хочешь быть здоров»**

Отбор содержания программы основывается на современных тенденциях лично-ориентированного образования и на следующих педагогических принципах:

1. *Принцип духовного направления, развивающего и воспитывающего обучения* предполагает, что обучение направлено на цели всестороннего развития личности, на формирование не только знаний и умений, но определенных нравственных и этических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

2. *Принцип научности* воплощается в отборе изучаемого материала, а также в том, что воспитанников обучают элементам научного поиска, методам науки.

3. *Принцип связи обучения с практикой* реализуется в процессе обучения стимулированием учеников использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды.

4. *Принцип систематичности и последовательности* предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. В программе логически выстроено

как содержание, так и процесс обучения. Принцип выражается в соблюдении ряда правил: первое - изучаемый материал планируется, делится на логические разделы - темы, устанавливаются порядок и методика работы с ним; второе – в каждой теме устанавливаются содержательные центры, выделяются главные понятия, идеи, структурируется материал урока; третье – при изучении курса устанавливаются внешние и внутренние связи между теориями, законами, фактами.

5. *Принцип доступности* выражается в учете особенностей развития учащихся, анализа материала с точки зрения их возможностей и такой организации обучения, что воспитанники не испытывают интеллектуальных, моральных, физических перегрузок.

6. *Принцип наглядности* используется в той мере, в какой он способствует формированию знаний и умений, развитию мышления. Демонстрация и работа с предметами ведут к очередной ступени развития. Стимулируют переход от конкретно-образного и наглядно-действенного мышления к абстрактному, словесно-логическому.

7. *Принцип сознательности и активности учащихся* в обучении. Ученики проявляют познавательную активность, являются субъектами деятельности. Это выражается в том, что учащиеся осознают цели учения, планируют и организуют свою работу, умеют себя проверить, проявляют интерес к знаниям, ставят проблемы и умеют искать их решения.

8. *Принцип прочности* позволяет, чтобы знания прочно закрепились в памяти учеников, стали бы частью их сознания, основой привычек и поведения.

#### **Формы организации деятельности обучающихся:**

- групповая (при выполнении ряда практических работ, практических работ, исследовательских работ);
- индивидуальная (при выполнении индивидуальных заданий, демонстрационных опытов, образовательных проектов).

#### **Используемые технологии:**

- дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технология проектного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- развивающего обучения;
- личностно-ориентированного подхода.

Данные технологии позволяют развивать и оптимизировать учебно-воспитательный процесс.

В ходе проведения вводной диагностики, текущего контроля знаний используется образовательный контент: платформа «Learning Apps/org» <https://learningapps.org/login.php>, фабрика кроссвордов <https://puzzlecup.com/crossword-ru/>

#### **Учебно-методический комплекс**

##### 1. Нормативно-правовая база:

- Копии статей Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Выписки из статей Конституции Российской Федерации;
- Копия Устава ГОУ ДО ТО «Центр дополнительного образования детей»;
- Дополнительная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров»;
- Локальные акты ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о проектировании и реализации дополнительных общеразвивающих программ в ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об индивидуальном образовательном обучающих детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;

- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об итоговой аттестации обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о выпускной итоговой работе (творческом проекте) обучающихся детских объединений ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение о календарном учебном графике ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Положение об учебно-методическом комплексе ГОУ ДО ТО «ЦДОД»;
- Режим занятий
- Календарный учебный график (Приложение).

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы  
1-го года обучения**

<b>Раздел программы</b>	<b>Наглядные пособия, дидактический материал</b>
1. Введение. «Букварь здоровья». Экскурсия в «Экославль»	Тест-игра «Пожарная безопасность», презентация «Уроки безопасности», презентация «Страна здоровья»
2. Природа живая и неживая	Природоохранные знаки
3. Царство живой природы: растения	Тематические слайды, презентации, лабораторное оборудование для проведения практических и исследовательских работ
4. Царство живой природы: животные	Интерактивная игра «В мире животных» Подборка тематических иллюстрационных слайдов. Презентация «Животные лечат», видеофильм «Собаки-спасатели, собаки-поводыри».
5. Почва – чудесная кладовая природы	Лабораторное оборудование для проведения практической работы «Приготовление почвенного коктейля», Коллекция полезных ископаемых, Презентация «Почва: состав, виды, значение»
6. Воздух должен быть чистым!	Презентация «Воздух должен быть чистым»; лабораторное оборудование для проведения качественной реакции на углекислый газ
7. Вода в природе и в жизни человека.	«Вода – основа жизни», лабораторное оборудование для проведения практических работ по изучению растворимости, разделения смесей
8. Школа безопасности.	Тематические слайды, презентация «Колесо безопасности» Видеофильмы из цикла ««Чрезвычайные приключения Юли и Ромы»». Интерактивные тесты (в видеосюжетах)
9. Интерактивная игровая программа «Если хочешь быть здоров»	Презентация «Если хочешь быть здоров», дидактический материал для проведения конкурсов

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы  
2-го года обучения**

<b>Раздел программы</b>	<b>Наглядные пособия, дидактический материал</b>
1. Вводное занятие. История становления экологии человека.	Онлайн-викторина «Чтобы быть здоровым» (на платформе «Learning Apps/org»)
2. Основные понятия экологии человека. Здоровье, здоровый образ жизни.	Методические рекомендации для проведения практических работ: «Изучение функционального состояния дыхательной системы». «Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы»
3. Режим деятельности и отдыха человека.	Подборка тематических слайдов «Растение – жизнь и здоровье», тематические презентации, набор для дидактических игр «Что в лесу растёт?», «Кто в лесу живёт?». Коллекция «Растения-фитонциды»
4. Физическое здоровье и пути его сохранения.	Подборка тематических иллюстрационных слайдов. Презентация «Животные лечат», видеофильм «Собаки-спасатели, собаки-поводыри».
5. Психическое здоровье.	Тесты «Организованный ли Вы человек», «Подвержены ли Вы стрессу?»
6. Культура питания как составляющая ЗОЖ. Экология питания	Наборы упакованных продуктов для проведения первичной экологической экспертизы упакованных продуктов питания
7. Отказ от вредных привычек – составляющая ЗОЖ.	Оборудование для проведения демонстрационных опытов «Воздействие никотина на растительные и животные клетки (клетка кожицы лука, яичный белок) «Разрушение куриного белка под воздействием этилового спирта» Мультимедийная презентация «Пивной алкоголизм»
8. Растения – родники здоровья.	Лабораторное оборудование для проведения практической работы по обнаружению витаминов, дубильных веществ, изучению фитонцидов Коллекция «Растения-фитонциды»
9. Твоя безопасность.	Видеофильмы из цикла ««Чрезвычайные приключения Юли и Ромы»». Интерактивные тесты (в видеосюжетах)
10. Проектная деятельность. Презентация проектов.	Мультимедийное оборудование для презентации проектов

### Литература для педагогов

1. Аквиляева Г.Л., Клепинина З.А. Наблюдения и опыт на уроках природоведения. - М.: Просвещение, 2020.
2. Анастасова Л.П., Иванова Н.В. Утешинский Д.Д. «Ты, твое здоровье и твое окружение». Пособие для начальной школы. 1-4 класс. – М.: «Дрофа», 2019.
3. Акимушкин И.И. Занимательная биология. - М: Молодая гвардия, 1972. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей. М.,2019.
4. Асмолов А. Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования в России: от традиционной педагогики к логике развития // Внешкольник, 2020 – № 9.
5. Беспятова Н. К., Яковлев Д. Е. Педагогика и психология дополнительного образования. – М., 2021.
6. Буйлова Л. Н., Буданова Г. П. Дополнительное образование: нормативные документы и материалы. – М.: Просвещение, 2018.
7. Верзилин Н. По следам Робинзона. - М: Детская литература, 1956.
8. Голованов В. П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2021.
9. Кайгородов Д.И. Родная природа. - М.: Лесная промышленность, 2020.
10. Моисеев Н.Н. Экология и образование. - М.: ЮНИСКАМ, 2020.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для детей: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера,2021.
12. Плешаков А. А. Зеленые страницы. - М: «Просвещение», 2021.
13. Рыжова Н.А. Я и природа. М: Pgress, 2020.
14. Рыжова Н.А. Воздух невидимка. М.: Pgress, 2019.
15. Рыжова Н.А. Волшебница вода. М. Pgress, 2019.
16. Чмиленко В.И. «Валеология». Учебное пособие. – М.: «Уникум-центр», 2010.

### Литература для обучающихся

1. Коренберг В.Б. «Твоя гимнастика». – М.: «Физкультура и спорт», 1919.
2. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». – Ярославль «Академия развития», 2020.
3. Лазарев М.Л. «Юные учителя здоровья». – М., 2019.
4. Пахомова О.Н. Сказки леса. – М.: Прометей, книголюб, 2019.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). – С.-Пб. – Союз, 2021.
6. Решетников П.С. «Ты станешь сильным и ловким». – М.: «Физкультура и спорт», 2019.
7. Синяков А.Ф. «Секреты бодрости». Как восстановить работоспособность. М., 2020.

## Электронные образовательные ресурсы

1. URL: <http://dopedu.ru/> (23.08.2022)
2. URL: <http://www.school.edu.ru/> (23.08.2022)
3. URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (23.08.2022)
4. URL: [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (24.08.2022)
5. URL: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (23.08.2022)
6. URL: [www.catalog.iot.ru](http://www.catalog.iot.ru) (26.08.2022)
7. URL: [www.rusedu.ru](http://www.rusedu.ru) (26.08.2022)
8. URL: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) (26.08.2022)
9. URL: [www.1september.ru](http://www.1september.ru) (26.08.2022)
10. URL: <http://language.edu.ru/> (26.08.2022)
11. URL: <http://dop-obrazovanie.com/> (20.08.2022)
12. URL: <http://www.it-n.ru/> (26.08.2022)
13. URL: <http://nsportal.ru/ap> (26.08.2022)
14. URL: <http://www.pedlib.ru/> (28.08.2022)
15. URL: <http://periodika.websib.ru/> (26.08.2022)
16. URL: <http://festival.1september.ru/> (26.08.2022)
17. URL: [www.pedmir.ru](http://www.pedmir.ru) (26.08.2022)
18. URL: [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru) (26.08.2022)
19. URL: <https://learningapps.org/login.php> (26.08.2022)
20. URL: <https://puzzlecup.com/crossword-ru/> (26.08.2022)

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Мультимедийные пособия к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Если хочешь быть здоров» первого года обучения.

(В электронном виде)

Мультимедийные пособия к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Если хочешь быть здоров» второго года обучения.

(В электронном виде)

### Вопросы для оценивания ответов и проведение мониторинга по дополнительной общеразвивающей программе «Если хочешь быть здоров» первого года обучения

**Организация:** обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
  - а) отсутствие болезней;
  - б) способность работать долгое время без усталости;
  - в) стремление быть лучше всех;
  - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
  - а) чтобы все успевать;
  - б) чтобы быть здоровым;
  - в) чтобы меньше уставать;
  - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
  - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
  - б) чистить зубы два раза в день;
  - в) своевременно подстригать ногти;
  - г) следить за порядком в доме;
4. Для чего нужно закаляться?
  - а) чтобы укрепить здоровье;
  - б) чтобы все завидовали;
  - в) чтобы не бояться холода и жары;
  - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Обладают ли животные способностью исцелять человека от тех или иных заболеваний?
6. Почему нужно больше двигаться?
  - а) чтобы быть выносливым, ловким;
  - б) чтобы быть быстрее всех;
  - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
  - г) чтобы не болеть;

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-1 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

2 балла – уровень знаний ниже среднего. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

3 балла – средний уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

4-5 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровье - сбережения точны и приведены в систему.

**Диагностическая карта (первого года обучения)**

Ф.И.	№ вопроса	1	2	3	4	5	6	Количество баллов

**Вопросы для оценивания ответов и проведение мониторинга по дополнительной общеразвивающей программе «Страна здоровья»  
Второй год обучения**

1. Что такое экология человека?
2. Какие факторы влияют на здоровье человека?
3. Объясните выражение «Наше здоровье – в наших руках»
4. Что значит «питаться правильно»?
  - а) есть все, что нравится;
  - б) есть в одно и то же время;
  - в) есть не менее 4 раз в день;
  - г) есть полезную для здоровья пищу;
5. Какие лекарственные растения ты знаешь?
6. Могут ли растения быть ядовитыми? Приведите примеры.
7. Перечисли полезные привычки, которые помогают человеку сохранить здоровье.
9. Почему важно заботиться о сохранении окружающей нас природы?

**Обработка данных:**

Даны правильные ответы на 1-3 вопроса - низкий уровень знаний.

Даны правильные ответы на 4-6 вопросов – средний уровень знаний.

Даны правильные ответы на все вопросы – высокий уровень знаний.

**Диагностическая карта (второго года обучения)**

Ф.И.	№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Количество баллов

### Учебно-календарный график 1-го года обучения

Раздел / месяц	Сентябрь 16	Октябрь 16	Ноябрь 16	Декабрь 16	Январь 16	Февраль 16	Март 16	Апрель 18	Май 14
<b>Раздел 1</b>	2								
Введение. «Букварь здоровья». Экскурсия в «Экославль»									
<b>Раздел 2</b>	6								
Природа живая и неживая									
<b>Раздел 3</b>	8	16	16						
Царство живой природы: растения									
<b>Раздел 4</b>				16	10				
Царство живой природы: животные									
<b>Раздел 5</b>					6	4			
Почва – чудесная кладовая природы									
<b>Раздел 6</b>						12	4		
Воздух должен быть чистым!									
<b>Раздел 7</b>							12	18	
Вода в природе и в жизни человека									
<b>Раздел 8</b>									12
Школа безопасности									
<b>Раздел 9</b>									2
Интерактивная игровая программа «Если хочешь быть здоров»									

### Учебно-календарный график 2-го года обучения

Раздел / месяц	Сентябрь 16	Октябрь 18	Ноябрь 16	Декабрь 16	Январь 14	Февраль 16	Март 16	Апрель 16	Май 16
<b>Раздел 1</b>									
Вводное занятие. История становления экологии человека									
<b>Раздел 2</b>									
Основные понятия экологии человека. Здоровье, здоровый образ жизни									
<b>Раздел 3</b>									
Режим деятельности и отдыха человека									
<b>Раздел 4</b>									
Физическое здоровье и пути его сохранения									
<b>Раздел 5</b>									
Психическое здоровье									
<b>Раздел 6</b>									
Культура питания как составляющая ЗОЖ. Экология питания									
<b>Раздел 7</b>									
Отказ от вредных привычек – составляющая ЗОЖ									
<b>Раздел 8</b>									
Растения – родники здоровья									
<b>Раздел 9</b>									
Твоя безопасность									
<b>Раздел 10</b>									
Проектная деятельность. Презентация проектов									

Прошнуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

16 листов

(*шестьдесят* листов)



Директор ГОУ ДО ТО «ЦДО»  
Ю.В.Грошев