

**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Руденко А.В.

Протокол №1 от
«28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист

Руденко А.В.

Протокол №1 от
«29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Ежова М.В.

Приказ № 312 от
«30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Волшебная кисточка»
для обучающихся 4 «А», «Б», «В», «Г», «Д» классов
(ФГОС НОО)

Составители:

Тимирязева Лариса Валентиновна,
Чунихина Наталья Алексеевна,
Жидикина Татьяна Фадеевна,
Глущенко Оксана Николаевна,
Руденко Анна Владимировна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра и здоровье» на 2024-2025 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, что соответствует образовательной программе начального общего образования, учебному плану школы.

Согласно учебному плану МБОУ Одинцовской СОШ №12 на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Раздел 1. Планируемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Игра и здоровье» обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия и оздоровительные результаты.

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как

поступить.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные универсальные учебные действия:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Раздел 2. Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра и здоровье» носит образовательно-воспитательный характер и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цель программы:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки и развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Задачи программы:

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;

двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игра и здоровье»

- **предполагает обучение на двух основных уровнях:**

- 1) информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- 2) поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

- **состоит из четырёх частей:**

1 класс

«Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс

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

3 класс

«По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс

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

- **состоит из 7 разделов:**

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	http://nsc.1september.ru/urok http://nsc.1september.ru/index.php
2.	Питание и здоровье	5	
3.	Моё здоровье в моих руках	7	
4.	Я в школе и дома	6	
5.	Чтоб забыть про докторов	4	
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
Итого:		34	

**Календарно-тематическое планирование
4 «А», «Б», «В», «Г», «Д» классы**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>Введение «Вот мы и в школе»</i>					
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	05.09		
2	Правила личной гигиены	1	12.09		
3	Физическая активность и здоровье	1	19.09		
4	Как познать себя	1	26.09		
<i>Питание и здоровье</i>					
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	03.10		
6	Здоровая пища для всей семьи	1	17.10		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	24.10		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	31.10		
9	«Богатырская силушка»	1	07.11		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>					
10	Домашняя аптечка	1	14.11		
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	28.11		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	05.12		
13	«Береги зрение с молодую».	1	12.12		
14	Как избежать искривления позвоночника	1	19.12		
15	Отдых для здоровья	1	26.12		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	09.01		
<i>Я в школе и дома</i>					
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	16.01		
18	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	23.01		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	30.01		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	06.02		
21	Мода и школьные будни	1	13.02		
22	Делу время, потехе час.	1	27.02		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>					
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	06.03		
24	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1	13.03		
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	20.03		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	27.03		
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>					
27	Размышление о жизненном опыте	1	03.04		
28	Вредные привычки и их профилактика	1	17.04		
29	Школа и моё настроение	1	24.04		
30	В мире интересного.	1	01.05	24.04	Праздничный день
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>					
31	Я и опасность.	1	08.05	15.05	Праздничный день
32	Игра «Мой горизонт»	1	15.05		
33	Гордо реет флаг здоровья	1	22.05		
34	«Умеем ли вы вести здоровый образ жизни»	1	29.05		
Итого:		34ч			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.- сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – с.134
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Петляковой Э.Н. «Уроки здоровья в начальной школе» Ростов – на – Дону «Феникс», 2011;
12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Сайт «Я иду на урок начальной школы»:
<http://nsc.1september.ru/urok>
2. Электронная версия журнала «Начальная школа»:
<http://nsc.1september.ru/index.php>

**Приложение
Тестовый материал**

1 класс

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

Как часто Вы едите выпечку?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

Что Вы намазываете на хлеб?

- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) Убрать весь жир;
- б) Убрать часть жира;
- в) Оставить весь жир.

Ключ:

а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

2 класс

Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

а) инфекция б) эпидемия в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

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

3. Что вредит здоровью?

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

4. Что не вредит здоровью?

а) курение
б) закаливание в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

а) по воздуху б) с пищей
в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

а) грипп
б) дизентерия в) ветрянка

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

а) никотин б) алкоголь
в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

а) занятие спортом б) закаливание
в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное б) без спешки
в) однообразное

Интерпретация (1 правильный ответ - 1 бал)

8-9 баллов - ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

меньше 5 – твоё здоровье в опасности

3 класс

Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

а) Нет.
б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;
б) мало фруктов и овощей;
в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

а) Очень редко.
б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) Да, для Вас это необходимо.
б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
б) Школа Вас в общем-то устраивает.
в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

а) Нет.

б)Только при острой необходимости.

в)Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

а)Нет.

б)Затрудняетесь ответить.

в)Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

а)Да, а иногда и оба дня.

б)Да, но только когда есть возможность.

в)Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а)Активно занимаясь спортом.

б)В приятной весёлой компании.

в)Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

а)Нет.

б)Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а)Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б)Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в)Нет.

Ключ.

За каждый ответ «а» вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков:

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

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

4 класс

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

а)заводите будильник;

б)доверяете внутреннему голосу;

в)полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

а)сразу встаёте;

б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в)ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

а)кофе или чай с бутербродом;

б)мясное блюдо и чай;

в)завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

а)Приход в школу в одно и то же время.

б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.

в)Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

а)успеть поесть в столовой; б)поесть не торопясь;

в)поесть не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

- а)некурящий;
- б)менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в)курите регулярно;

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а)Долгими дискуссиями.
- б)Уходите от споров.
- в)Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8.Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а)Не больше чем на 20 минут.
- б)До часа.
- в)Больше часа.

9.Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а)Общественной работе.
- б)Хобби.
- в)Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а)Возможность отвлечься от забот.
- б)Потеря времени.
- в)Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б)По настроению.
- в)По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а)много масла, яиц, сливок;
- б)мало фруктов и овощей;
- в)много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а)Роль болельщика.
- б)Делаете зарядку.
- в)Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а)танцевали;
- б)занимались спортом;
- в)прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а)Пассивно отдыхаете. б)Физически трудитесь.
- в)Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а)любой ценой стремитесь достичь своего;
- б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0
12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

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

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

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