

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Рассмотрена на заседании МС Средней
школы № 34 от 31.08.2021 Протокол №1

Утверждена приказом директора Средней
школы № 34 от 31.08.2021 № 158

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Здравник»

Социальное направление
Основное общее образование
11-15 лет
(5-9 классы)

Составитель:
Рахманова О.К.,
учитель биологии

город Каменск-Уральский
2021-2022 учебный год

Программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (№ 1897 ФЗ от 17 декабря 2010 г.), Основной образовательной программой основного общего образования Средней школы № 34; Требованиями санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

Программа курса внеурочной деятельности «Здравник» составлена на основе учебного пособия Г.К. Зайцева, А.Г. Зайцева «Твое здоровье. Укрепление здоровья». Она рассчитана на работу в 5-9 классах. Курс рассчитан на 34 часа, на 1 час в неделю.

Материал данного курса внеурочной деятельности построен на чередовании лекционного, лабораторно- практического, аналитического материала. Одним из важных компонентов является исследовательская деятельность. Она включает в себя такие элементы, как измерение, эксперимент, тестирование, а также самоанализ, который сможет помочь учащимся проанализировать свои дальнейшие действия, поступки, поведение. Данная программа носит интегрированный характер, объединяя биологию, медицину, гигиену. Курс реализуется на основе школьного оборудования.

Программа несет профориентационный характер. Курс должен пробудить интерес к медицине, к изучению анатомии как предмета.

Цель курса: Формирование здорового образа жизни, приобщение к нему учащихся.

Задачи курса:

- расширить знания об организме, его системах органов, функциях систем, их значении для нормальной жизнедеятельности человека, способах поддержания оптимальных функций этих систем, о здоровье и его укреплении,
- сформировать важность ведения здорового образа жизни для нормальной жизнедеятельности организма на протяжении длительного времени.
- ознакомить с простейшими методиками оценки состояния своего здоровья,
- закрепить у школьников отрицательные личностные оценки в отношении употребления табака, алкоголя, наркотиков.
- научить правильно, анализировать свое поведение, поступки и делать выводы.
- развить ценностное отношение к жизни как феномену.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО КУРСУ

Учащиеся должны знать:

- понятие "Здоровье" по определению ВОЗ;
- компоненты здоровья;
- факторы, обуславливающие здоровье;
- образ жизни как биосоциальную категорию;
- здоровый образ жизни и его аспекты;
- рациональный распорядок дня - режим дня;
- гигиену как основу профилактики заболеваний;
- питание как главный фактор жизнедеятельности организма человека;
- двигательную активность как предупреждение гиподинамии;
- жизненно-важные органы и предупреждение их заболеваний;
- стрессовые ситуации, защиту психологического статуса;
- нетрадиционные методы оздоровления организма;
- отрицательные эмоции, понятие "школьная тревожность";

- адекватное социально-гигиеническое поведение;
- планирование семьи.

Учащиеся должны уметь:

объяснять:

- практическое применение валеологических знаний для здоровья;
- причины и факторы, отрицательно влияющие на здоровье;
- здоровый образ жизни - как ориентацию деятельности на сохранение и укрепление здоровья;
- аспекты ЗОЖ - наращивание здоровья;
- положительное действие физической культуры и спорта на укрепление здоровья;
- последствия гиподинамии;
- главные составляющие компоненты рационального питания;
- значение для жизнедеятельности организма человека: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ;
- принципы закаливания;
- режим дня;
- защиту нервной системы от переутомления и срывов;
- вред, наносимый организму никотином, алкоголем, наркотическими и токсическими веществами;
- причины и признаки инфекционных заболеваний;
- санитарно-противоэпидемические требования;
- значение формирования стойких гигиенических навыков в профилактике заболеваний;
- профилактику "школьных болезней", "школьной тревожности";
- цели и задачи общественной гигиены;
- профилактику инфекций, передаваемых половым путем (ИППП);
- вред аборта и его последствия.

изучать биологические объекты и процессы:

- описывать влияние физического труда и спорта на организм;
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- проводить самонаблюдения, ставить простейшие опыты.
- осуществлять контроль за состоянием здоровья.

анализировать и оценивать:

- факторы, разрушающие здоровье;
- конфликтным, стрессовым ситуациям;
- вредным пристрастиям: табакокурению, употреблению наркотических и токсических веществ;
- гиподинамией, ожирению;
- безнравственному поведению.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для здорового образа жизни, для сохранения и укрепления здоровья;
- комплексы общеукрепляющих и развивающих упражнений и лечебной физкультуры;
- закаливающие процедуры;
- личную гигиену;
- самоконтроль за питанием и продуктами;
- аутогенную тренировку, психофизическую разгрузку;
- правила организации рационального питания;
- правила профилактики инфекционных болезней;

владеть приемами первой медицинской помощи:

- при открытых ранах;

- при кровотечениях;
- при травмах, переломах;
- иммобилизации (фиксации) конечностей при переломах;
- при отравлениях;
- при ожогах;
- при отморожениях;
- при укусах ядовитых насекомых и змей; - при солнечном и тепловом ударах.

выполнять:

- утреннюю зарядку;
- закаливающие процедуры;
- гигиенические правила личного и общественного порядка;
- физические и оздоровительные паузы на уроках;
- чередование умственного и физического труда;
- правила и требования правильного питания;
- гигиенические правила предупреждения инфекционных заболеваний;
- правила межличностных отношений;
- упражнения, сохраняющие здоровье;
- правила нравственного поведения.

Содержание

Введение. (1 ч.)

Лекция. Науки о человеке. Здоровый образ жизни.

Материалы и оборудование: презентация.

Тема 1. Здоровье, что это? (3 ч).

Актуализирующий семинар «Что такое здоровье?» Понятие «Здоровье», ЗОЖ. Здоровье человека как общественная ценность. Здоровый образ жизни – сложившийся у человека способ организации жизнедеятельности. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии его эффективности и рекомендации ученикам. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений СанПиН. Формирование ЗОЖ.

Общее знакомство с организмом человека. Механизмы управления организмом. Системы органов.

Ортобиоз - правильная жизнь. Работы русских ученых по проблемам долголетия и старения.

Самоанализ «Как развивается твой организм?»

Самоанализ «Какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?»

Материалы и оборудование: таблицы по анатомии, портреты И.И. Мечникова, И. П. Павлова, карточки с вопросами к самоанализу.

Тема 2. Нервная система. Стрессы. (2 ч)

Спинной и головной мозг. Условные и безусловные рефлексы. Рецепторы.

Стрессорные факторы. Признаки стресса. «Школьная тревожность». Способы выхода из стрессового состояния. Аутотренинг. Залог хорошего настроения.

Самоанализ : «Оцените Вашу подверженность стрессу».

Материалы и оборудование: таблицы «Строение спинного мозга человека»; муляж «Головной мозг».

Тема 3 . Анализаторы. (3 ч.)

Строение зрительного анализатора. (Презентация). Влияние компьютера на зрение. Гигиена зрения. Гимнастика для глаз. Лекарственные травы, улучшающие остроту зрения.

Строение слухового анализатора и его значение. Гигиена уха.

Обоняние и вкус.

Самоанализ «Какое у тебя зрение и как ты о нем заботишься?»

Самоанализ «Какова чувствительность твоего слуха?»

Лабораторный опыт «Как влияет компьютер на зрение, артериальное давление, частоту дыхания, пульс».

Практическая работа «Определение расположения вкусовых рецепторов на поверхности языка».

Материалы и оборудование: таблицы по анатомии; влажный препарат «Глаз крупного млекопитающего»; модели «Глаз. Строение» и «Строение уха человека»; объемная модель «Глазное яблоко»; гербарий лекарственных растений. Для практической работы необходимы: растворы лимонной кислоты, сахара, соли, ватные палочки. Для лабораторного опыта секундомер, тонометр, карточки с рисунками, компьютер.

Тема 4. Органы дыхания. Вред курения. (3ч.)

Дыхательные процессы. Заболевания дыхательной системы. Использование лекарственных трав РМ при лечении органов дыхания.

Гигиена воздуха и дыхания. Методики работы с дыханием. Основные методики лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания. Спортивные развлечения. Дыхательная гимнастика, дыхание через трубку. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой.

Самоанализ «Правильно ли ты дышишь?».

Самоанализ «Как ты заботишься о своем носе?».

Самоанализ «Как ты заботишься о своих легких?».

Лабораторный опыт «Влияние никотина на прорастание семян фасоли».

Материалы и оборудование: таблица и модели «Строение легких»; прибор для демонстрации дыхательных процессов. Для лабораторного опыта семена фасоли, настой из табака.

Тема 5. Кровообращение и кровь.(2 ч.)

Работа сердца. Пульс. Артериальное давление. Скорость кровотока. Влияние физических упражнений на органы кровообращения.

Компоненты внутренней среды организма. Форменные элементы крови и их значение для организма. Анализ крови и его расшифровка. ВИЧ, СПИД.

Самоанализ «Как работает твое сердце?»

Практическая работа «Измерение артериального давления крови».

Лабораторная работа «Изучение результатов общего анализа крови».

Материалы и оборудование: микроскоп и набор микропрепаратов; атлас по анатомии; тонометр; рельефная модель «Сердце человека»; объемная модель «Сердце»; фрагменты ЭКГ; результаты общих анализов крови.

Тема 6. Пищеварение. Обмен веществ (6ч.)

Работа пищеварительной системы. Гигиена полости рта и глотки.

Строение и работа органов пищеварения. Профилактика заболеваний ротовой полости и ЖКТ.

Обмен веществ и энергии. Пластический и энергетический обмен веществ. Работа желез внешней и внутренней секреции, контролирующих обмен веществ. Гормоны. Нарушения обмена веществ.

Гигиена питания. Питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Пищевой рацион. Калорийность пищи. Нормы питания. Целебное голодание. Ожирение, булимия, анорексия. Модифицированные продукты. Нитраты. Канцерогены.

Консерванты.

Лекарственные травы, используемые при лечении и профилактике ЖКЗ и обменных процессов.

Самоанализ «Что тебе надо делать, чтобы твой рот был в порядке?»

Самоанализ «Как ты ухаживаешь за своими зубами?».

Самоанализ «Как работают твой желудок и кишечник?».

Материалы и оборудование: модель торса человека, таблицы «Схема органов пищеварения», «Зубы». Демонстрационные меню, диет – карты. Презентация.

Тема 7. Выделение. Половая система. (1 ч)

Значение выделительной системы. Заболевания мочевыделительной системы. Значение половой системы. Гигиена органов мочеполовой системы. Профилактика ИППП. Аборт.

Самоанализ «Что нужно делать, чтобы сохранить почки здоровыми?»

Материалы и оборудование: модель «Строение почки млекопитающего».

Тема 8. Кожа. (1 ч.)

Значение кожи. Профилактика кожных заболеваний. Уход за кожей, волосами, ногтями. Косметика. «Зеленая» косметика Мордовии.

Самоанализ «Как ты заботишься о своей коже, волосах, ногтях?»

Материалы и оборудование: крема, лаки для ногтей, маникюрный набор, косметические средства, лупы. Таблица «Кожа».

Тема 9. Опорно-двигательная система. (2ч.)

Конституция человека. Скелет. Осанка. Сколиоз. Лордоз. Кифоз. Искривление позвоночника и его последствия. Плоскостопие. Заболевания костной системы и их профилактика.

Мышцы. Занятия физкультурой и спортом. Гиподинамия.

Самоанализ «Тест на правильность осанки», «Тест на плоскостопие».

Самоанализ «Почему ты занимаешься физкультурой?»..

Материалы и оборудование: таблицы «Мышцы», «Строение скелета», модель «Скелет человека»; раздаточный материал «Распилы костей».

Тема 10. Иммуитет. Закаливание. (4 ч.)

Врожденный, приобретенный иммунитет. Прививка, вакцина, лечебная сыворотка. Профилактика инфекций. Закаливание, лечебная физкультура. Гигиена одежды и обуви. Правила поведения при заболевании ОРВИ.

«Кодекс здоровья». Дневник здоровья.

Самоанализ «Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни?».

Материалы и оборудование: санэпидемиологические – памятки. Презентация.

Тема 11. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. (2 ч.)

Вывихи, переломы, ушибы, повреждения связок. Кровотечения. Обморожение, солнечный и тепловой удар, ожоги, отравления; укусы ядовитых насекомых и змей.

Материалы и оборудование: медицинская аптечка, шины, таблицы «Ушиб. Вывих. Переломы», «Виды кровотечений». Видеофильм «Несчастные случаи в быту».

Тема 12. Массаж. (1ч.)

История массажа. Виды массажа. Сферы применения массажа. Точечный массаж.
Материалы и оборудование: оборудование для массажа.

Тема 13. ЗОЖ. (3 ч.)

ЗОЖ. Наркотики. Никотин. Алкоголь. «Компьютерная зависимость». Лень.
Высказывания великих людей о здоровье.

Материалы и оборудование: Презентация. Плакаты о вреде пьянства, курения.

Тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов	Тема занятия	В том числе, практическая часть
1.	Введение	1	Науки о человеке. Валеология - наука о здоровом образе жизни.	
2.	Здоровье, что это?	3	Что такое здоровье?	Валеологический самоанализ. Тестирование.
3.			Организм. Крепкий организм.	Валеологический самоанализ «Как развивается твой организм?»
4.			Долголетие и активная старость.	Составление родословной с учетом сроков жизни предков и их заболеваний.
5.	Нервная система. Стрессы.	2	Нервная система. Мозг и нервы.	
6.			Стрессы и как с ними бороться.	Валеологический самоанализ.
7.	Анализаторы.	3	Глаза. Компьютер и зрение.	Лабораторный опыт «Как влияет компьютер на зрение, артериальное давление, частоту дыхания, пульс».
8.			Гигиена зрения. Гимнастика для глаз.	Валеологический самоанализ «Какое у тебя зрение и как ты о нем заботишься?»
9.			Слух. Уши. Обоняние. Осязание.	Практическая работа «Определение расположения вкусовых рецепторов на поверхности языка» Валеологический самоанализ «Какова чувствительность твоего слуха?» .
10.	Органы дыхания. Вред курения.	3	Нос и придаточные пазухи. Как надо дышать.	Валеологический самоанализ «Как ты заботишься о своем носе?». Валеологический

				самоанализ «Правильно ли ты дышишь?».
11.			Легкие. Дыхательная гимнастика. Гигиена воздуха.	Валеологический самоанализ «Как ты заботаешься о своих легких?». Лабораторный опыт «Влияние никотина на прорастание семян фасоли».
12.			Вред курения.	Валеологический самоанализ «Хорошо ли ты заботаешься о своих органах дыхания?»
13.	Кровообращение и кровь.	2	Кровеносная система. Работа сердца. Давление крови.	Валеологический самоанализ «Как работает твое сердце?» Практическая работа «Измерение артериального давления крови».
14.			Кровь. ВИЧ и СПИД.	Лабораторная работа «Изучение результатов общего анализа крови».
15.	Пищеварение. Обмен веществ.	6	Пищеварение. Рот. Язык. Гигиена полости рта и глотки.	Валеологический самоанализ «Что тебе надо делать, чтобы твой рот был в порядке?»
16.			Хорошие зубы - залог здоровья. Правила ухода за зубами.	Валеологический самоанализ «Как ты ухаживаешь за своими зубами?»..
17.			Желудок и кишечник. Работа печени.	Валеологический самоанализ «Как работают твои желудок и кишечник?»..
18.			Обмен веществ. Железы внутренней секреции. Значение нормального функционирования щитовидной железы (региональный компонент). Сахарный диабет.	Валеологический самоанализ «Моя семья».
19.			Правильное питание. Гигиена питания. Ожирение и анорексия.	Презентация.
20.			Меню и диеты.	Практическая работа «Составление меню и расчет энергии».
21.	Выделение. Половая система.	1	Функции мочеполовых органов. Гигиена половых органов.	Валеологический самоанализ «Как ты развиваешься?»..
22.	Кожа.	1	Кожа. Уход за кожей. Волосы и ногти. Правила	Валеологический самоанализ «Как ты

			ухода за ними.	заботишься о своей коже, волосах, ногтях?» Беседа с косметологом.
23.	Опорно - двигательная система.	2	Опора и движение. Профилактика заболеваний костной системы.	Тест на правильность осанки, тест на плоскостопие Практическая работа «Изучение особенностей строения своего скелета».
24.			Работа мышц. Физкультура и спорт.	Валеологический самоанализ «Почему ты занимаешься физкультурой?».
25.	Иммунитет. Закаливание	4	Иммунитет. Как предупредить болезнь. Значение прививок.	
26.			Закаливание.	Валеологический самоанализ «Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни?».
27.			Одежда и обувь подростка. Мода и здоровье».	Тестирование «Твоя одежда».
28.			Если ты все-таки заболел.	
29.	Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.	2	Случайные повреждения и несчастные случаи.	Просмотр видеофильма.
30.			Первая доврачебная помощь.	Практическая работа «Оказание первой медицинской помощи».
31.	Массаж.	1	Массаж.	Встреча с врачом - массажистом.
32.	ЗОЖ.	3	Подведение итогов валеологических самоанализов. Правила здорового образа жизни.	
33.			Семинар «Суд над вредными привычками».	
34.			Семинар «Человек – сам кузнец своего счастья».	

Литература для учителя :

1. О.А.Пепеляева, И.В. Сунцова «Поурочные разработки по биологии. Человек»
2. М.Я. Студенкин «Книга о здоровье детей»
3. Д. Шваб «Настольная книга для преподавателей биологии»
4. А.М.Носов «Лекарственные растения».
5. Б.Н.Чумаков «Валеология».

1. Белогуров С.Б, Климович В.Ю.Профилактика подростковой наркомании.-
6. М.:Центр»Планетариум»,
7. Майорова Н.П. и др. Обучение жизненно важным навыкам:Пособие для классных руководителей-СПб.: «Образование-Культура»
8. Журнал «Медицина»
9. Журнал «Наука и жизнь»
10. Журнал «Биология в школе»
11. Зайцев Г.К. Стресс: валеологический анализ и самоанализ (дидактический материал для учителя валеологии // Валеология, 1999. - №4
12. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Девять ступеней к здоровью. – М.: Восточная Книжная Компания, 1997

Литература для учащихся :

1. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев «Твое здоровье. Укрепление организма»
2. И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека»
3. А.С. Батуев «Словарь- справочник к учебнику «Биология. Человек. 9 класс»
4. Р.Д. Маш «Человек и его здоровье: сборник заданий по биологии для учащихся 8 класса.»
5. Газета и приложения «ЗОЖ».

Электронные ресурсы:

<http://www.medikov.net/massag/index.html>
<http://ru.wikipedia>
<http://www.zdorovih.net>
<http://man.claw.ru/>
<http://www.ebio.ru/index.html>
<http://bioword.narod.ru/>
<http://obi.img.ras.ru/>

Способы контроля.

А) Защита рефератов и научно- исследовательских работ по темам:

Примерные темы рефератов.

1. СПИД: сущность и проблемы.
2. Мифы о наркомании.
3. Человек и окружающая среда.
4. Евгеника: вечный монстр или надежда человечества?
5. Алкоголь, мы и наше потомство.
6. Учение об иммунитете.
7. Закаливание и его влияние на здоровье.
8. Влияние окружающей среды на здоровье человека.
9. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
10. Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка.
11. Факторы, влияющие на здоровье и его благополучие.
12. Курение- фактор риска.
13. Глобальные проблемы - глобальные решения.

14. Что такое здоровье?
15. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
16. Мой режим дня.
17. Надо, надо умываться.
18. Мое настроение.
19. Воздух, которым мы дышим.
20. Грипп – это опасно.
21. Чтобы зубы были здоровыми.
22. Вредные привычки.
23. Что мы знаем о витаминах?
24. Осанка – это важно.
25. Как правильно питаться.

Примерные темы исследовательских проектов.

1. Состояние возрастного соотношения веса и роста подростков.
2. Самооценка психосоциальных условий жизни и режима дня.
3. Влияние эмоций на состояние здоровья.
4. Влияние неправильного питания на сердце.
5. Влияние вредных привычек на сердце.
6. Влияние никотина на здоровье человека.

Б) Семинары на темы:

«Суд над вредными привычками».

«Человек – сам кузнец своего счастья».

В) Контрольный тест

1. Наука о ЗОЖ изучает:

А) состояние живых организмов на Земле; В) здоровье человека, понимаемое как целостность и гармоничность всех его компонентов; С) психическое состояние человека; Д) физическое состояние человека.

2. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, практическое отсутствие болезней и физических дефектов – это:

А) профилактика; В) гигиена; С) режим дня; Д) здоровье.

3. Состояние покоя или активной деятельности, приводящее к восстановлению работоспособности, называется:

А) сном; В) отдыхом; С) бодрствованием; Д) утомлением.

4. Систематическое недосыпание приводит:

А) к болезни суставов; В) к болезни глаз; С) к переутомлению; Д) к повышенной активности.

5. Способность человеческого организма не болеть болезнями животных называется:

А) врожденный иммунитет; В) искусственный иммунитет; С) приобретенный иммунитет; Д) естественный иммунитет.

6. Кровяные клетки, играющие важную роль в защите организма от микробов:

А) эритроциты; В) тромбоциты; С) лейкоциты.

7. Комплекс требований, способствующих предупреждению и сохранению здоровья:

А) лечение; В) гигиена; С) прививка; Д) питание.

8. Нормальный сон восьмиклассника должен составлять:

А) 9 часов; В) 10 часов; С) 11 часов; Д) 8 часов.

9. Выполнение упражнений в процессе труда называется:

А) производственная гимнастика; В) легкая атлетика; С) утренняя гимнастика; Д) физкультура.

10. По гигиеническим нормам свет на учащегося в классе должен падать:

- А) справа; В) слева; С) спереди; Д) сзади.
11. Следствием гиподинамии может стать болезнь:
А) увеличение веса; В) ожирение; С) нарушение нервной системы; Д) нарушение осанки.
12. Основателем науки валеологии является:
А) Амосов; В) Брег; С) Брехман; Д) Павлов.
13. Аппетиту способствует:
А) режим питания; В) беспорядочное питание; С) красивое оформление блюда; Д) чистота на столе.
14. Основным путем заражения желудочно-кишечными заболеваниями является:
А) воздушно-капельный; В) с пищей и водой; С) через кровь; Д) через кожу.
15. Витамин, предохраняющий от цинги, влияющий на нормальный рост, способствующий более быстрому заживлению ран:
А) Д; В) С; С) А; Д) В.
16. Витамин, содержащийся в рыбьем жире, молоке, яичном желтке, печени:
А) Д; В) С; С) А; Д) В.
17. Продукты, богатые углеводами и жирами:
А) картофель, шоколад, сливки, сметана; В) мясо, рыба, овощи; С) морская капуста, печень; Д) соки, салаты, фрукты.
18. Твердый слой, покрывающий зуб:
А) десна; В) цемент; С) эмаль; Д) дентин.
19. Ученик 8 класса должен уделять спортивным играм и прогулкам:
А) 4 часа; В) 2,5 часа; С) 3 часа; Д) 5 часов.
20. Заболевание ротовой полости:
А) стоматит; В) отит; С) артрит; Д) гастрит.
21. Признаки: кашель, пожелтение кончиков пальцев, неприятный запах свойственны:
А) алкоголику; В) курильщику; С) наркоману; Д) токсикоману.
22. Риск заражения СПИДом через шприц очень высок у:
А) Алкоголиков; В) токсикоманов; С) наркоманов; Д) курильщиков.
23. Симптомы: «синий или бледный оттенок кожных покровов, изо рта и полости носа выделяется большое количество воды, иногда в виде пенистой жидкости» характерны для:
А) перелома; В) замерзания; С) отравления; Д) утопления.
24. Палочка Коха вызывает болезнь:
А) вирусный гепатит; В) туберкулез; С) фарингит; Д) гастрит.
25. Возбудитель ВИЧ (СПИД) не передается:
А) от матери к ребенку; В) при половых контактах; С) через кровь; Д) при пользовании посудой.

Примерные тесты для самоанализов и контроля.

1. САМОАНАЛИЗ

Как развивается твой организм?

Подчеркни ответы, которые соответствуют твоему поведению и состоянию, или напиши собственные варианты ответов.

Вопросы	Ответы
1. Как ты относишься к играм и занятиям на улице?	Занимаюсь много и охотно. Ленюсь, Не люблю.
2. Нравятся ли тебе уроки физкультуры?	Нравятся. Равнодушен к ним. Не
3. Как ты относишься к другим школьным урокам?	С интересом. Как требуют

учителя,

4. Имеешь ли ты любимое занятие, (хобби)?

5. Как ты занимаешься своим любимым делом? (Вопрос для тех, кто имеет увлечение.)

6. Как ты питаешься?

7. Какое у тебя здоровье?

Без интереса

Имею. Хочу найти. Не имею,

Регулярно. Не регулярно. С полной отдачей.

Хорошо. Ем много, но все время хочу есть. Плохо.

Крепкое. Среднее. Слабое

Проведи анализ своих ответов. Это поможет тебе правильно ответить на основной вопрос урока — как ты развиваешься? Подчеркни ответ, который ты считаешь верным.

Нормально	Отстаю в своем развитии	Односторонне
-----------	-------------------------	--------------

2. САМОАНАЛИЗ

/ . Какое у тебя зрение?

Оцени остроту своего зрения, используя для этого данные медицинского осмотра

Подумай, почему зрение у тебя именно такое?

2. Как ты заботишься о своих глазах?

Все ли ты делаешь, чтобы сохранить (улучшить) свое зрение? Подумай, на что надо обратить особое внимание? Отметь эти пункты.

Оберегать глаза от попадания в них вирусов и другой инфекции.

Оберегать глаза от попадания в них инородных тел.

Чаще бывать на свежем воздухе.

Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов (морковь, зеленый лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец).

Делать гимнастику для глаз.

Укреплять глаза, глядя на восходящее (заходящее) солнце.

Оберегать глаза от ударов.

Улучшить освещение своего рабочего места.

Изменить цветовой фон своего рабочего места.

Перестать читать в транспорте.

Перестать читать лежа.

Сократить просмотр телепередач до двух часов в день.

Заниматься на компьютере не более 40 минут за один сеанс.

Не употреблять спиртных напитков.

3. Тест «Самооценка двигательной активности»

(по М.Я. Виленскому, В.И. Ильиничу)

Виды нагрузок	Баллы		
	Регулярно	Нерегулярно (более 3-х раз в неделю)	Не выполняю
1. Утренняя гимнастика или другие движения	10	5	0
2. Физкультура во время самостоятельной работы	10	5	0
3. Физкультурные занятия в выходные дни.	15	7	0
4. Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	10	5	0
5. Закаливающие мероприятия	5	3	0
6. Выполнение физической работы на дому	5	3	0
7. Занятие спортом и физкультурой в свободное время (секции, группы, самостоятельно)	30	10	0
8. Ходьба в школу пешком	5	3	0
9. Ходьба в школу пешком	5	3	0
Итого баллов:			

Штрафные баллы:

Нарушение режима дня: изредка – 10, регулярно – 15;

Отсутствие завтрака – 5;

Приём пищи реже 3-х раз в день – 5;

Курение: до 5 сигарет в сутки – 5, от 5 до 15 сигарет – 10, свыше 15 сигарет – 15.

Итоги штрафных баллов:

Вычитите из суммы баллов двигательной активности сумму штрафных баллов. Если итоговая сумма составляет 70 и более баллов – ваши резервы здоровья оцениваются на 5, от 50 до 69 – на 4, от 30 до 49 – на 3, ниже 30 баллов на 2.

При сумме баллов ниже 30 – у вас высокий риск ухудшения здоровья и снижения работоспособности. Необходимо резко увеличить объём двигательной активности, упорядочить распорядок дня и режим питания, отказаться от курения. При сумме баллов свыше 50 – проанализируйте отдельные ваши недочёты и пожелания себе сформулируйте сами.

4. «Ваш суточный хронотип: аритмик, "сова", "жаворонок"»

В утренние часы, до завтрака при температурном и психическом комфорте в положении сидя подсчитайте частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 1 минуту, частоту дыхания (ЧД) за 1 минуту. Показатель ЧС разделите на показатель ЧД с точностью до 0,1. Если результат равен 4-5 Вы аритмик, если он превышает 5 – Вы относитесь к "жаворонкам", если меньше 4 – к "совам". Исследование следует выполнять несколько дней подряд.

5. Тест «Оцените Ваше поведение по отношению к собственному здоровью»

По каждому вопросу выберите нужный вариант ответа, обведите его в кружок, подсчитайте сумму очков

1. Сколько раз в неделю Вы посвящаете физической культуре и спорту не менее 30-40 минут:

- а) 6-7 дней – 10 очков;
- б) 3-5 дней – 4 очка;
- в) ни разу – 0 очков;

2. Как часто Вы курите:

- а) никогда – 10 очков;
- б) очень редко – 5 очков;
- в) иногда – 3 очка;
- г) каждый день – 0 очков;

3. Какое количество алкоголя Вы потребляете:

- а) не употребляю вообще – 10 очков;
- б) не более одной порции в неделю (50 мл крепких напитков, 200 мл вина или 200 мл пива) – 6 очков;
- в) 2-3 порции в неделю, но не больше 2-х в день – 4 очков;
- г) 4-6 порций в неделю, но не больше 2-х в день – 3 очка;
- д) 4-6 порций в неделю и иногда больше 2-х в день – 2 очка;
- е) больше 6 порций в неделю – 0 очков;

4. Сколько раз в неделю Вы завтракаете:

- а) ни разу – 0 очков;
- б) 1-2 раза – 2 очка;
- в) 3-4 раза – 5 очков;
- г) 5-6 раз – 8 очков;
- д) 7 раз – 10 очков;

5. Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи:

- а) никогда – 10 очков;
- б) 1-2 раза в неделю – 8 очков;
- в) 3-4 раза в неделю – 6 очков;
- г) 5-7 раз в неделю – 4 очка;
- д) 8-10 раз в неделю – 2 очка;
- е) более 10 раз в неделю – 0 очков;

6. Как много времени в сутки Вы спите:

- а) более 10 часов – 4 очка;
- б) 9-10 часов – 8 очков;
- в) 7-8 часов – 10 очков;
- г) 5-6 часов – 6 очков;
- д) меньше 5 часов – 0 очков;

7. Как относится Ваш вес к идеальному для Вашего роста и пола (см. в списке литературы 9, с.205):

- а) превышает более чем на 30% - 0 очков;
- б) превышает на 21-30% - 3 очка;
- в) превышает на 11-20% - 6 очков;
- г) превышает не более чем 10% - 10очков;
- д) ниже на 11-20% - 6 очков;
- е) ниже на 21-30% - 3 очка;
- ж) ниже более чем на 30% - 0 очков;

Общее количество очков: _____

Оценка результатов:

60-70 очков: Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов Вы не потеряли все 10 очков).

50-59 очков: Вы ведете себя хорошо, но можете и лучше.

40-49 очков: Ваше поведение можно оценить как среднее; многое в нем следовало бы изменить.

30-39 очков: Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни Вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

Менее 30 очков: Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, Вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

Внесите результаты теста в ВД. Сделайте вывод о соответствии Вашего поведения критериям здорового образа жизни. Если Вы готовы изменить свое поведение в ближайшее время, обозначьте конкретные формы его изменения.

6. Тест «Оцените Ваш режим умственного труда и отдыха»

Оптимальный режим труда и отдыха оценивается в 100 баллов. Если Вы не умеете рационально планировать свою деятельность, вычитайте из 100 баллов 10. Если Ваша средняя недельная нагрузка превышает 54 часа, вычитайте ещё 10 баллов.

При наличии в Вашем распорядке дня указанных в приведенной ниже таблице факторов, отрицательно влияющих на здоровье и работоспособность и вызывающих умственное переутомление, вычитайте по 5 или 10 баллов (штрафные очки) в зависимости от продолжительности воздействия конкретного фактора (эпизодически или постоянно).

Таблица

Факторы, негативно влияющие на здоровье и работоспособность	Штрафные очки и продолжительность воздействия	
	эпизодически	постоянно
1. Нерегулярные занятия в рабочие дни	5	10
2. Занятия по воскресным дням	5	10
3. Занятия после 24 часов	5	10
4. Отсутствие времени для отдыха в рабочие дни	5	10
5. Отсутствие времени для отдыха в воскресенье	5	10
6. Отсутствие в распорядке дня времени для прогулок на свежем воздухе	5	10
7. Отсутствие в режиме дня времени для занятий физической культурой и спортом	5	10
8. Сон менее 7-8 часов в сутки	5	10

Ваш результат: _____ баллов

Оценка результатов:

Если итоговая сумма составит 90-100, оцените свой режим труда и отдыха на "отлично"; если Вы набрали от 75 до 90 баллов – "хорошо", при условии, что штрафные

очки хотя бы одному из факторов, представленных в таблице, не составляют 10 баллов; от 45 до 70 баллов – "удовлетворительно"; ниже 45 баллов – "неудовлетворительно".

Тест 7 «Оцените, правильно ли вы питаетесь»

По каждому вопросу выберите один из предложенных вариантов ответа и в соответствии с таблицей просуммируйте очки.

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) три раза и более;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) каждое утро;
- б) от случая к случаю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) каша и какой-нибудь напиток;
- б) жареная пища;
- в) только напиток.

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

- а) никогда;
- б) один-два раза в день;
- в) три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, салаты, фрукты?

- б. а) три раза в день;
- б) один-два раза в день;
- в) два-три раза в неделю.

7. Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день.

8. Как часто Вы едите торты и пирожные?

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день.

9. Как часто Вы едите хлеб с маслом?

- а) почти никогда;
- б) иногда не отказываю себе в этом;
- в) ем почти каждый день.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- а) три-четыре раза;
- б) один-два раза;
- в) один раз и реже.

10. Как часто вы едите хлебобулочные изделия?

- а) менее трех раз в неделю;
- б) от трех до шести раз в неделю;
- в) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и более.

12. Прежде чем приступаете к приготовлению мясного блюда, Вы:

- а) убираете весь жир;
- б) убираете часть жира;
- в) оставляете весь жир.

13. Сколько раз в неделю Вы употребляете алкогольные напитки?

- а) ни разу;
- б) один-два раза в неделю 200мл красного вина или пива;
- в) ежедневно различные напитки.

Оценка результатов:

а – 2 очка, б – 1 очко, в – 0 очков.

Ваш результат: _____

Если Вы набрали:

- 0 – 13 очков - будьте внимательны, есть опасность для здоровья, срочно измените режим и качество питания;
- 14 – 18 очков - Ваше питание нуждается в корректировке;
- 19 – 21 очков - хорошая диета;
- 22 – 26 очков - отличный режим и качество питания, старайтесь соблюдать его постоянно.

Тест 8 «Оцените Ваше отношение к табакокурению»[□]

Необходимо помнить, что "безопасного" уровня табакокурения не существует. В связи с этим, поведение, связанное с курением, не подлежит степенной оценке – всякое употребление табака должно рассматриваться как чрезмерное и вызывать озабоченность.

Если Вы никогда не употребляли табака ни в какой форме, ставьте себе 10 очков, если курите – 0. Далее суммируйте очки в соответствии с ответом.

Вопросы	Почти всегда	Обычн о	Почти никогда
1. Я пытаюсь избегать ситуаций, когда мне приходится дышать дымом сигарет, выкуриваемых другими	2	1	0
2. Я стараюсь отговаривать людей курить в моём присутствии	2	1	0
3. Я пытаюсь отговаривать людей от употребления табака при любых обстоятельствах	2	1	0

Ваш результат: ____ очков

Оценка результатов:

14 – 16 очков: Превосходно. Не употребляя табака в любом виде, Вы сохраняете здоровье, лучше выглядите, лучше себя чувствуете, получаете большое удовольствие от еды, к Вам лучше относятся другие и Вы сберегаете довольно много денег. Уговаривая других не курить, Вы демонстрируете свою заботу об их здоровье.

10-13 очков: Хорошо, что Вы не курите. Но Вы склонны недооценивать вредные последствия "чужого" дыма.

Менее 10 очков: Чем скорее Вы перестанете употреблять табак в какой-либо форме, тем лучше. Многие вредные последствия проходят через несколько месяцев после прекращения курения.

9. Тест «Оцените Вашу подверженность стрессу» Тест Э. Ховарда

Попробуйте оценить, насколько Вы подвержены стрессу? Прочитайте каждое из утверждений, обведите в кружок тот ответ, который больше соответствует Вашему поведению и состоянию, просуммируйте баллы.

Утверждения	Обычно	Иногда	Редко
1. Я легко раздражаюсь и обижаюсь	3	2	1
2. Я ненавижу проигрывать	3	2	1
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств	3	2	1
4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди	3	2	1
5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно	3	2	1
6. Мне трудно обратиться за помощью, когда мне требуется	3	2	1
7. Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс	3	2	1
8. Я обсуждаю проблемы с людьми, которым доверяю	1	2	3
9. Мне трудно извиниться, если я сделал ошибку	3	2	1
10. Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку	3	2	1
11. Если другие задевают мои чувства, я даю им понять это	1	2	3
12. Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них	3	2	1
13. Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений	1	2	3
14. Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой	1	2	3
15. Я часто смеюсь и улыбаюсь	1	2	3

Ваш результат: ____ баллов

Анализ результатов:

В соответствии с полученным результатом определите, к какой группе Вы относитесь:

15-25 баллов – слабо подвержен стрессу;
26-35 баллов – умеренно подвержен стрессу;
36-45 баллов – сильно подвержен стрессу.

10. Тест «Оцените Ваш иммунитет»[□]

С каждым утвердительным ответом вычитайте из 100 указанное число баллов:

1. Сколько раз в течение года Вы болели острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ)?
 - а) ни одного – 0
 - б) один раз – 10
 - в) два-три раза – 25
 - г) четыре-пять раз – 40
 - д) более пяти раз – 60
2. Продолжались ли у Вас ОРВИ больше недели? – 10
3. Переходили ли ОРВИ в бронхит или пневмонию? – 15
4. Бывает ли у Вас аллергия? – 15

Ваш результат: ____ баллов

Оценка результатов:

Оптимальный результат – 100 баллов. При частоте острых вирусных респираторных заболеваний 4-5 и более раз в год, осложнении ОРВИ бронхитом, пневмонией можно заключить, что у Вас резкое снижение иммунитета.

11. Тест на плоскостопие.

Наступив на лист бумаги мокрой стопой, на оставленном следе можно увидеть оставшуюся сухой выемку, которая соответствует внутреннему рессорному своду стопы. Та или иная степень плоскостопия зависит от величины этой сухой выемки. Чем она меньше, тем больше плоскостопие. Если же отпечаток сплошной, это означает, что стопа плоская.

Основной признак продольного плоскостопия – уменьшение или полное исчезновение продольной выемки стопы. Первое следствие этого – быстрая утомляемость ног не только во время ходьбы, но и при длительном стоянии (особенно при работе в положении стоя). Второе – наличие болей в икроножных мышцах и в своде стопы, частое подергивание стоп. Опора на внутренний край стопы приводит к косолапости, вследствие чего обувь деформируется, изнашивается ее внутренний край не только по длине всей подошвы, но и на каблучке. К сожалению, на это зачастую не обращают должного внимания, а зря.

Для борьбы с этим дефектом достаточно набить по длине подошвы и на каблук (любой новой обуви, пока она не стоптана) кусочки кожи или резины: «стаптывание» исчезнет, а стопы будут иметь правильную нагрузку.

12. Тест на правильность осанки

Осанка зависит от многих причин. Она связана, во-первых, с состоянием мышечного аппарата, то есть со степенью развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также с функциональными возможностями мускулатуры, ее способностью

к длительному статическому напряжению. На осанку влияют эластические свойства межпозвонковых дисков, хрящевых и соединительно-тканевых образований суставов позвоночника (с этим, в свою очередь, связана подвижность позвоночника), а также таза и нижних конечностей. Важную роль играет форма стопы и ноги в целом.

Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем. Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, рельеф шеи (от козелка уха до края плеч) с обеих сторон симметричен, лопатки не выпирают, физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена, грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.

Оценивая осанку, фиксируют следующие моменты:

1) положение головы: находится ли она на одной вертикали с туловищем, или подана вперед, или наклонена набок (вправо или влево);

2) состояние плечевого пояса:

- рельеф шеи – линия от козелка уха до края плеча одинаково выгнута с обеих сторон или одна сторона длиннее другой;

- плечи – на одном уровне или одно плечо приподнято, а другое опущено; разведены плечи или поданы вперед, и если поданы, то одинаково или одно больше другого (такая асимметрия часто бывает у спортсменов – метателей, фехтовальщиков, боксеров и др.; отметим также, что резко поданные вперед плечи бывают у людей с развитой мускулатурой, это создает впечатление ложной сутуловатости, тогда как истинная сутулость связана с искривлением позвоночника);

- лопатки – на одном уровне или одна выше; выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна больше;

3) позвоночник: имеет он нормальные физиологические изгибы или наблюдаются шейный и поясничный лордоз (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад).

13. Самоанализ. Как работает твое сердце?

Сравни частоту сокращений своего сердца и артериальное давление в покое (по результатам последних медицинских осмотров или измерений на уроке) с показателями нормы для детей твоего возраста. С помощью учителя или врача проведи анализ полученных результатов.

2. Какова мощность твоего сердца?

Для определения работоспособности сердечно - сосудистой системы проще всего использовать степ - тест. Тест заключается в подъеме на ступеньку высотой 45 см. в течение 3 минут с частотой 30 подъемов в минуту. По окончании работы проводится

подсчет частоты пульса в первые 30 секунд второй, третьей и четвертой минуты периода восстановления: P1, P2, P3; на основе полученных данных вычисляется индекс:

$$\text{индекс} = \frac{(60 \cdot 3) \cdot 100}{2 \cdot (P1 + P2 + P3)}$$

Сравни полученный индекс со шкалой оценок:

64	слабо
65-75	ниже среднего
76-89	удовлетворительно
90-99	хорошо
100	отлично.

Вывод: _____.

14. САМОАНАЛИЗ

Как ты ухаживаешь за своими зубами?

Внимательно прочитай каждое из перечисленных ниже правил по уходу зубами (в скобках сказано, почему их надо соблюдать).

Если ты выполняешь то или иное правило, напротив него поставь «плюс», если нет — «минус».

1. Чистить зубы 2 раза в день — после завтрака и ужина.
(Понижается кислотность и уничтожаются микробы во рту)
2. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.
(Обеспечивается снятие зубного налета)
3. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор. (Укрепляется эмаль)
4. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.
(В такой щетке заводится меньше микробов)
5. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывлив. (Не заводятся микробы)
6. Менять щетку 4 раза в год. (Лучше чистятся зубы)
7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев.
(Улучшается питание зубов)
8. Использовать после еды зубочистки. (Удаляются остатки пищи)
9. Полоскать рот после сна и после любой еды.
(Понижается кислотность во рту)
10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.
(Понижается кислотность во рту, нагружаются жевательные мышцы)
11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.
(Хорошо очищаются и тренируются зубы)
12. Меньше есть сахара, конфет, печенья. (Реже образуется кариес)
13. Не грызть ногти, карандаши и др.
(Реже возникают заболевания зубов и околозубных тканей)
14. Не есть одновременно горячее и холодное. (Сохраняется эмаль зубов.)
15. Употреблять больше продуктов, содержащих витамины В и С: лук, капусту, апельсины, помидоры, горох, фасоль, гречу, овсянку, печень трески, яичный желток, сливочное масло.
(Укрепляются зубы и околозубные ткани)
16. Употреблять продукты, содержащие необходимые для зубов минеральные элементы: молоко, ржаной хлеб, морскую капусту и др. морепродукты, фрукты и овощи.
(Укрепляются зубы)

17. 2 раза в год показывать зубы врачу-стоматологу.
(Чтобы предупредить и вовремя вылечить кариес)
18. Укреплять общее состояние здоровья. (Укрепляются и зубы)

Сопоставь количество «плюсов» и «минусов». Проведи анализ результата и реши, что тебе надо делать, чтобы сохранить свои зубы в целости на долгие годы.

15. самоанализ.

Как ты заботишься о своей коже?

1. Минимум раз в неделю я мою все тело	ДА	НЕТ
2. Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой		
3. Перед сном я мою ноги.	ДА	НЕТ
4. Каждый день я меняю носки и нижнее белье.	ДА	НЕТ
5. Я пользуюсь только собственными туалетными принадлежностями.	ДА	НЕТ
6. Я не имею привычки надевать чужую обувь и одежду.	ДА	НЕТ
7. В холодную погоду я надеваю шапку.	ДА	НЕТ
8. Я постоянно слежу за ногтями на руках и ногах.	ДА	НЕТ
9. Я не ношу тесную обувь.	ДА	НЕТ
10. Я не курю.	ДА	НЕТ

Подсчитайте количество отрицательных ответов. Чем больше их, тем хуже ты заботишься о своей коже. Внеси необходимые изменения в свой образ жизни.

16. Иммуитет.

1. самоанализ.

- Когда ты болел в последний раз? Чем?
- Какой врач тебя лечил?
- Выполнял ли ты все рекомендации врача?
- В чем причина твоей болезни?

Прочитай свои ответы и подумай: хорошо ли ты заботишься о своем здоровье?

2. Тест «Оцени себя сам».

Поставь себе «5», если ты:

1. Любишь прогулки в любую погоду;
2. Любишь кататься на велосипеде;
3. Можешь подтянуться на турнике несколько раз;
4. Умеешь кататься на коньках и лыжах;
5. Любишь ходить в походы, на экскурсии;
6. Играешь в футбол, волейбол;
7. Умеешь прыгать через скакалку.

Если ты что-нибудь из этого не умеешь, поставь себе «4», но дай себе слово, что

обязательно научишься это делать.

А самое главное, воспитай у себя силу воли! Начинай свой день с зарядки и душа, закончи его прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее!