

Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский эколого-биологический центр»

Программа принята к реализации
методическим советом

МАУДО «Детский эколого-биологический
центр»

Протокол № 9 от «16» мая 2022 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ДЭБЦ

Т. В. Даминова

Приказ № 20 от «16» мая 2022 г

Краткосрочная общеобразовательная общеразвивающая программа

ШКОЛА



ЗДОРОВЬЯ

Направленность: естественнонаучная

Контингент обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 21 день

Автор: Кашанова Алтын Берковна,
педагог дополнительного образования
МАУДО ДЭБЦ

г. Оренбург, 2022

№	Содержание	№ страниц
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	11
1.4	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1	Календарный учебный график программы	17
2.2	Условия реализации программы	26
2.3	Формы аттестации	27
2.4	Оценочные материалы	28
2.5	Методические материалы	30
3.	Список литературы	33
4.	Приложение	35

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» имеет естественнонаучную направленность.

1.1.2. Актуальность программы

Базовый закон, регулирующий правовое обеспечение здорового образа жизни, является федеральный закон Российской Федерации. В данном законе даются понятия охраны здоровья.

Здоровье детей является приоритетным направлением деятельности всего общества. Однако в последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний.

1.1.3. Отличительные особенности программы от других существующих программ

Были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные программы: «Человек и его здоровье» - Дреманович Е.В.; «Азбука здоровья» - Шитикова С.Е.; «Азбука здоровья» - Сакова А. А. «Школа здоровья» - Рыкова Н.А.

№ п/п	Название программы, автор, возраст детей, срок реализации	Направленность и особенности программы
1.	«Человек и его здоровье» Возраст обучающихся: 5 класс Срок реализации: 1 год Автор программы: Дреманович Е.В.	Данная программа является модифицированной по содержанию, разработана с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
2.	«Азбука здоровья» Возраст обучающихся: 10-14 лет Срок реализации: 3 года Автор: Шитикова С.Е.	Материал данной программы подобран таким образом, чтобы дети могли, опираясь на знания, полученные в начальных классах, постепенно осваивать более сложные, темы, обсуждать актуальные для подростков проблемы, приобретать практические навыки ухода за своим здоровьем
3.	Азбука здоровья Возраст обучающихся: 7-11 лет Срок реализации: 4 года Автор: Сакова А. А.	Программа направлена на создание условий для физического, социального и психологического оздоровления детей, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний, расширение представления детей о здоровье.

4.	<p>«Школа здоровья» Возраст обучающихся: 13 -17 лет, срок реализации — 3 года Автор: Рыкова Н.А.</p>	<p>Данная программа раскрывает подробный механизм здоровьесбережения подрастающего поколения, акцентирует внимание учащихся на взаимосвязь психического, физического и социального здоровья личности с его профессиональной ориентацией в будущем.</p>
----	---	--

Отличительная особенность данной программы от существующих заключается в следующем:

- в возможности формирования у обучающихся ответственного, экологически грамотного поведения в обществе, как социально и личностно значимого компонента образованности человека, овладения знаниями о здоровье;

- при разработке программы за основу взяты такие методы как стимулирования и мотивации обучения, методы организации и осуществления учебных действий.

Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

1.1.4. Педагогическая целесообразность

Ведущие идеи программы: идея о ценности здоровья для человека; идея об образе жизни человека, как важнейшем факторе поддержания здоровья; идея о здоровом образе жизни как условии благополучия человека.

Программа обусловлена возможностью потребности обучающихся в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья. Образ жизни рассматривается с позиции разных наук, в том числе и экологии человека.

1.1.5. Адресат программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» рассчитана на обучающихся 11-14 лет.

Состав учебных групп – 10 чел.

1.1.6. Объем и срок освоения программы

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» рассчитана на 21 день.

Общее количество учебных часов – 18 часов

1.1.7. Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий – групповая.

Основными формами образовательного процесса являются: беседа, рассказ, игра, объяснение, самостоятельная, практическая, лабораторная работа.

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на русском языке в соответствии со статьёй 14 Федерального закона «Об образовании РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия составляет 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: мотивация на здоровый образ жизни

Задачи:

Обучающие

Сформировать:

- систему валеологических знаний учащихся;
- систему знаний о гигиене и моде;
- представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
- знания об организме, как целостной системе;

Воспитательные

Воспитывать:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- экологическую ответственность;
- самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой;
- активность и ответственность за собственное здоровье, и потребность ведения здорового образа жизни.

Развивающие

Развивать:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- навыки общения и коммуникации;
- познавательную активность, творческие способности, любознательность, расширять кругозор обучающихся.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов		
1.	<i>Раздел I. Основы валеологии</i>					
1.1.	Тема 1. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	1	1	2	Групповая	Игра
1.2.	Тема 2. Фасфуд: мифы и реальность	1	1	2	Групповая	Лабораторная работа
1.3.	Тема 3. Кухни народов мира	1	1	2	Групповая	Самостоятельная работа
1.4.	Тема 4. Гигиена и мода	1	1	2	Групповая	Брейн - ринг
1.5.	Тема 5. Биологические часы организма	1	1	2	Групповая	Фронтальный опрос
1.5.	Тема 6. Суд над вредными привычками	1	1	2	Групповая	Игра
1.7	Тема 7. Службы спасения	1	1	2	Групповая	Дидактическая игра
1.8.	Тема 8. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)	1	1	2	Групповая	Разбор ситуаций
1.9.	Тема 9. Мой путь к здоровью	1	1	2	Групповая	Итоговое мероприятие
	Итого	9	9	18		

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»

Теория: Подведение итогов по разделу «Основы валеологии»

Практика: Интеллектуальная игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Тема 2. Фастфуд: мифы и реальность

Теория: Что такое фастфуд? История фастфуда. Польза или вред. Секреты «безумной страсти». Влияние фастфуда на организм человека.

Практика: 1. Просмотр видеоролика «Вред фастфуда»

2. Лабораторная работа с Кока Колей и гамбургером.

Тема 3. Кухни народов мира

Теория: Необычное кулинарное кругосветное путешествие. Краткая характеристика национальных кухонь народов России. Особенности питания в зависимости от климатических условий. Бережное отношение к национальным кулинарным традициям.

Практика: Задание «Рассказать о национальных блюдах своего народа»

Тема 4. Гигиена и мода

Теория: Влияние моды на здоровье человека. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Практика: Брейн – ринг «Мода народов мира»

Тема 5. Биологические часы организма

Теория: Понятие биоритмов. Типы биоритмов. Сон и бодрствование. Значение циркадных ритмов в жизни человека. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Хронобиотипы.

Практика: Просмотр видеофильма про «живые» часы

Тема 6. Суд над вредными привычками

Практика: Ролевая игра «Суд над вредными привычками».

Тема 7. Службы спасения

Теория: Службы спасения. Транспорт спецслужб, номера телефонов их вызова.

Практика: Д/игра «Чья команда быстрее соберет чемодан к выезду».

Тема 8. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)

Практика: Разбор ситуаций по разделу «Моя безопасность».

Тема 9. Мой путь к здоровью

Практика: Итоговое мероприятие

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- навыки ведения здорового образа жизни;
- умения сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- такие качества как самостоятельность, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- коммуникативные навыки;
- основы безопасной жизнедеятельности;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально-положительно относиться к окружающим людям;
- умения выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- способности решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья;
- творческие способности, любознательность, кругозор обучающихся;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умения вести диалог.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- что такое валеология, взаимосвязь с другими науками;
- систему знаний о гигиене и моде;
- о разнообразии вредных привычках и их влиянии на организм;
- об организме, как о целостной системе
- о разнообразии болезней.

2.1 Календарный учебный график на 2021-2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Номер группы	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов, темы	Место проведения	Формы контроля	Электронные ресурсы	Примечание
			Планируемая	Фактическая								
1.1	ИЮНЬ	3	01.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Игра	2	Тема 1. «Я здоровье сберегу - себе и вам я помогу»	Аудитория	Интеллектуальная игра	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.2		3	06.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Лабораторный практикум	2	Тема 2. Фасфуд: мифы и реальность	Аудитория	Лабораторная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.3		3	08.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Рассказ, беседа	2	Тема 3. «Кухни народов мира»	Аудитория	Самостоятельная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.4		3	13.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4. Гигиена и мода	Аудитория	Карточки - тесты	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.5		3	15.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Практикум	2	Тема 5. Биологические часы организма.	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

1.6		3	20.06.22		9.00 - 9.45 9.55- 10.40	Сюжетн о- ролевая игра	2	Тема 6. Суд над вредными привычками	Аудитория	Практиче ская работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.7		3	22.06.22		9.00 - 9.45 9.55- 10.40	Беседа	2	Тема 7. Службы спасения	Аудитория	Практиче ская работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.8		3	27.06.22		9.00 - 9.45 9.55- 10.40	Рассказ, беседа	2	Тема 8. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)	Аудитория	Разбор ситуаций	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.9		3	29.06.22		9.00 - 9.45 9.55- 10.40	Игра	2	Тема 9. «Мой путь к здоровью»	Аудитория	Итоговое мероприя тие	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

№ п/п	Месяц	Номер группы	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов, темы	Место проведения	Формы контроля	Электронные ресурсы	Примечание
			Планируемая	Фактическая								
1.1	ИЮНЬ	4	01.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Игра	2	Тема 1. «Я здоровье сберегу - себе и вам я помогу»	Аудитория	Интеллектуальная игра	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.2		4	06.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Лабораторный практикум	2	Тема 2. Фасфуд: мифы и реальность	Аудитория	Лабораторная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.3		4	08.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 3. «Кухни народов мира»	Аудитория	Самостоятельная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.4		4	13.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 4. Гигиена и мода	Аудитория	Карточки - тесты	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

1.5		4	15.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Практикум	2	Тема 5. Биологические часы организма.	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.6		4	20.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Сюжетно-ролевая игра	2	Тема 6. Суд над вредными привычками	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.7		4	22.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Беседа	2	Тема 7. Службы спасения	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.8		4	27.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 8. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)	Аудитория	Разбор ситуаций	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.9		4	29.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Игра	2	Тема 9. «Мой путь к здоровью»	Аудитория	Итоговое мероприятие	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

№ п/п	Месяц	Номер группы	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов, темы	Место проведения	Формы контроля	Электронные ресурсы	Примечание
			Планируемая	Фактическая								
1.1	ИЮНЬ	5	01.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Игра	2	Тема 1. «Я здоровье сберегу - себе и вам я помогу»	Аудитория	Интеллектуальная игра	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.2		5	06.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Лабораторный практикум	2	Тема 2. Фасфуд: мифы и реальность	Аудитория	Лабораторная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.3		5	08.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 3. «Кухни народов мира»	Аудитория	Самостоятельная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.4		5	13.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 4. Гигиена и мода	Аудитория	Карточки - тесты	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

1.5		5	15.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Практикум	2	Тема 5. Биологические часы организма.	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.6		5	20.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Сюжетно-ролевая игра	2	Тема 6. Суд над вредными привычками	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.7		5	22.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Беседа	2	Тема 7. Службы спасения	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.8		5	27.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 8. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)	Аудитория	Разбор ситуаций	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.9		5	29.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Игра	2	Тема 9. «Мой путь к здоровью»	Аудитория	Итоговое мероприятие	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

№ п/п	Месяц	Номер группы	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов, темы	Место проведения	Формы контроля	Электронные ресурсы	Примечание
			Планируемая	Фактическая								
1.1	ИЮНЬ	6	06.06.22		14.20-15.05	Игра	1	Тема 1. «Я здоровье сберегу - себе и вам я помогу»	Аудитория	Интеллектуальная игра	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.1		6	08.06.22		14.20-15.05	Игра	1	Тема 1. «Я здоровье сберегу – себе и вам я помогу»	Аудитория	Интеллектуальная игра	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.2		6	09.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Лабораторный практикум	2	Тема 2. Фасфуд: мифы и реальность	Аудитория	Лабораторная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.3		6	13.06.22		14.20-15.05	Рассказ, беседа	1	Тема 3. Кухни народов мира	Аудитория	Самостоятельная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.3		6	15.06.22		14.20-15.05	Рассказ, беседа	1	Тема 3. Кухни народов мира	Аудитория	Самостоятельная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.4		6	16.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4. Гигиена и мода	Аудитория	Карточки-тесты	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

1.5		6	20.06.22		14.20-15.05	Практикум	1	Тема 5. Биологические часы организма	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.5		6	22.06.22		14.20-15.05	Практикум	1	Тема 5. Биологические часы организма	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.6		6	23.06.22		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Сюжетно-ролевая игра	2	Тема 6. Суд над вредными привычками	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.7.		6	27.06		14.20-15.05	Беседа	1	Тема 7. Службы спасения	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.7.		6	29.06		14.20-15.05	Беседа	1	Тема 7. Службы спасения	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.8.		6	30.06		9.00 - 9.45 9.55-10.40	Рассказ, беседа	2	Тема 8. Решения, которые я принимаю (итоговое занятие)	Аудитория	Разбор ситуаций	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

№ п/п	Месяц	Номер группы	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов, темы	Место проведения	Формы контроля	Электронные ресурсы	Примечание
			Планируемая	Фактическая								
1.1	ИЮНЬ	7	02.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Игра	2	Тема 1. «Я здоровье сберегу - себе и вам я помогу»	Аудитория	Интеллектуальная игра	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.2		7	09.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Лабораторный практикум	2	Тема 2. Фасфуд: мифы и реальность	Аудитория	Лабораторная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.3		7	16.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 3. «Кухни народов мира»	Аудитория	Самостоятельная работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.4		7	23.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Рассказ, беседа	2	Тема 4. Гигиена и мода	Аудитория	Карточки - тесты	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	
1.5		7	30.06.22		10.50-11.35 11.45-12.30	Практикум	2	Тема 5. Биологические ритмы организма.	Аудитория	Практическая работа	https://classroom.google.com/c/Mzk3MDg4NTkyMzM3?cjc=unl2dmw	

2.2. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Цель
1.	Ты — то, что ты ешь	формирование здорового образа жизни посредством правильного питания
2.	Витаминный КВН	формировать потребность в здоровом образе жизни, расширять знания учащихся о влиянии витаминов на здоровье человека
3.	По тропам ЗОЖ	расширить информационное поле обучающихся о здоровом образе жизни и вредных привычках
4.	Улыбка и хорошее настроение	обсуждение с обучающимися значение слова «улыбка», «улыбаться», улыбчивый человек», показать значимость этих понятий в жизни человека

2.3. Условия реализации программы

2.3.1. Материально – техническое и информационное обеспечение

Помещение и его оборудование. Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым, по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся обучающимися в соответствии с СанПин.

Для эффективности образовательного процесса необходимо оборудование, которое должно соответствовать требованиям, нормам и правилам техники безопасности работы: столы, стулья, шкафы для хранения материала, компьютерная техника для работы с электронными учебными пособиями, оформлении презентации, результатов исследования, мультимедийная установка, схемы, таблицы, плакаты, оборудование для практических занятий (иллюстративный материал, секундомер, сантиметровая лента и т.д.), муляжи. Материал, используемый на занятии (учебные пособия, дидактический материал, методический материал и т.д.), хранится в кабинете, в котором проходят занятия (если позволяют условия), либо педагог все приносит с собой.

Информационное оснащение: (аудио- видео-, фото-, интернет источники):

- учебные пособия;
- дидактические;
- методические материалы;
- виды практических, лабораторных и других работ, выполняемых обучающимися по итогам освоения темы программы и критерии оценки выполнения данных работ, викторины и игры;

– интернет источники:

1. <http://www.college.ru/biology> – сайт для педагогов и обучающихся по биологии. Физиология человека.
2. <http://www.livt.net> – сайт для обучающихся о разнообразии живых организмов. Паразиты человека.
3. <http://med.claw.ru> – Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас. Патофизиология.
4. <http://www.skeletos.zharko.ru> – опорно-двигательный аппарат человека (сайт для обучающихся).
5. <http://experiment.edu.ru> – Коллекция «Естественнонаучные эксперименты». Биология. Медицина.
6. <http://belok-s.narod.ru> – всё о белках с точки зрения физики, химии, биологии, медицины.
7. <http://www.ebio.ru> – электронная биологическая энциклопедия (раздел: человек и его здоровье).

2.3.2. Кадровое обеспечение

Данную программу «Школа здоровья» разработал педагог дополнительного образования.

Педагог обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Педагог проводит занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, а также современных информационных технологий.

2.4. Форма аттестации

Отслеживание результатов образовательной деятельности осуществляется методом педагогического наблюдения, итоговых занятий, контрольных упражнений (тесты), диагностических процедур по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся (*приложение*).

Входящий контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся по предмету. Он позволяет определить начальный уровень знаний и умений, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль осуществляется в повседневной работе по мере прохождения темы, раздела, с целью проверки усвоения материала и

выявления пробелов в знаниях обучающихся. Он позволяет получить непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися программы каждого года обучения; за степень усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы в рамках учебного года.

2.5. Оценочный материал

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся.

Личностные результаты:

- Методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова)

Метапредметные результаты:

- «Аргументация» (по материалам методического сборника под ред. В.Р.Имакаева)

Предметные:

- Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

2.6. Методические материалы

Программой предусмотрен методический материал:

- учебно-методическая литература;
- дидактические материалы (карточки, таблицы, схемы, рисунки);
- инструкции по технике безопасности;
- видеоматериалы и презентации по теме;
- содержание стационарных игр по программе «Школа здоровья».

Образовательные технологии, используемые на занятиях:

- дифференцированного и разноуровневого обучения;
- коллективного и группового взаимодействия;
- технология проектного обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно – коммуникативная технология;

- лично – ориентированная технология;
- игровые технологии;
- технология проблемного обучения.

Алгоритм учебного занятия

Алгоритм учебного занятия может претерпевать существенные изменения при различных формах занятий, особенно это касается нетрадиционных форм организации занятия. Алгоритм обычного учебного занятия выглядит следующим образом:

I этап - организационный

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания)

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап - основной

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

3. Список литературы

Литература для педагога

1. Абдрахманов Р.Р., Виценовская Т.В. Сказка о тебе и других. – М., Научно-методический центр, 2017.
2. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). Учебное пособие. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2015.
3. Банникова М.В. Твоё здоровье. Авторская программа внеурочной деятельности. – Оренбург: ООДЭБЦ, 2012.
4. Буянова Н.Я. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 2010.
5. Соковня – Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. – М.: 2017.
6. Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: «Просвещение», 2013.
7. Апанасенко Г.Л. Вода и еда: - Киев: Медкнига, 2010.- 72с
8. Гумовска И. Десять заповедей здорового питания – Киев: Медкнига, 2010. – 64с
9. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011г.
10. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 2014 г.
11. С. А. Авилова, Т. В. Калинина. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. Волгоград: Учитель, 2008 год.
12. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
13. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. –М., 1995.
14. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов на Дону: Феникс, 2007.
15. Козлова С., Шукшина С. Я и моё тело. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
16. Шестернина Н. Гигиена и здоровье. Мир человека. Тематический словарь в картинках. - М.: Школьная пресса, 2013.
17. Энциклопедия «Собери и познай человеческое тело».– М.:Ашет Коллекция, 2011 г.
18. Залесский М. Стань сильным. - М.:Росмэн, 2000 г.

19. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. - Мн.: «Тесей», 2011 г.

Для учащихся:

1. 1.Обухова Л., Лемяскина Н. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: Сфера, 1999.

2. 2.Поддубная Л.Б. Элективный курс «Секретные материалы о твоём здоровье». – Волгоград, «Учитель - АСТ», 2005

3. 3.Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.

4. 4.Сетко Н.П., Мокеева М.М. Современные медико-педагогические технологии оздоровления учащихся учреждений дополнительного образования (пособие для педагогов). – Оренбург, ОГМА, 2006.

5. 5.Хижняк О.С., Феденева Р.М., Сократов Н.В. Методическое обеспечение программы деятельности школьной валеологической службы. – Оренбург, 1998.

4. Приложение

Приложение 1

Нормативно – правовая документация

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012) – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70291362/>;

2. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>;

3. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ № ГД-39/04 (от 19.03.2020) – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73674537/>;

4. Концепции развития дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р в части определения ценностного статуса и социокультурной роли дополнительного образования; направлена на определение приоритетных целей, задач, направлений и механизмов развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda>;

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>;

1. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196. Зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831. Вступает в силу

11 декабря 2018 г. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034>;

2. Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, электронных образовательных технологий при реализации образовательных программ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816. Зарегистрирован 18.09.2017 г. № 48226. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=300600>;

3. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014>;

4. Устав МАУДО «Детский эколого-биологический центр»;

5. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр» №10 от 05.09.2019г.

Приложение 2

Анкетирование «Хочешь быть здоровым – действуй!»

Уважаемые участники! Перед Вами лежит анкета, Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумываетесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Цель: выявить отношение обучающихся к формированию здорового образа жизни и установить индивидуальный стиль жизни обучающихся.

1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- а) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
- б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- с) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

2. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- а) Да, это для меня необходимость;
- б) Иногда делаю;
- с) Нет, не делаю вовсе.

3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного

отдыха (походов и занятий спортом)?

а) Регулярно (как минимум два раза в месяц);

б) Иногда (2 – 3 раза в пол года);

с) Никогда или очень редко.

4. Хорошо ли вы спите?

а) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;

б) Не всегда, бывает я часто просыпаюсь;

с) Просыпаюсь почти каждую ночь.

5. Часто ли вы болеете?

а) Очень редко (не чаще 1 раза в год);

б) Болею 3 – 4 раза в год;

с) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?

а) Нет;

б) Затрудняюсь ответить;

с) Да.

7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?

а) Да, стараюсь всегда его соблюдать;

б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;

с) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

8. Часто ли вы устаете после занятий?

а) Почти никогда не устаю;

б) Иногда устаю очень сильно;

с) Да, почти всегда сильно устаю.

9. Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?

а) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;

б) Он вас, в общем-то, устраивает;

с) Вы ходите на него без особой охоты.

10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?

а) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;

б) Периодически посещаю спортивные секции;

с) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

11. Привлекают ли вас люди, ведущие здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

с) не знаю

12) Кто должен заботиться о вашем здоровье?

а) я сам(а)

б) родители

с) педагоги

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ а - присуждалось 4 балла, за б – 2 балла и за с – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 и ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней

Приложение 3

Творческое задание «Мое изобретение»

17 января отмечается Всемирный день детских изобретений. И это не случайность! Ежегодно детьми выдумывается около пятьсот тысяч разных изобретений. И это признают ученые. Почему 17 января? Это дата рождения Бенджамина Франклина, известного и талантливого политика, дипломата, журналиста и великого изобретателя. Он уже в 12 лет разработал ласты для рук, которыми пользуются до сих пор драйверы. Став старше, Франклин изобрел конструкцию молниеотвода, кресла-качалки и бифокальных очков. Есть еще много «детских» изобретений, которыми пользуются с успехом взрослые: флаг Аляски, шрифт для слепых, снегоход. Современные подростки тоже не отстают от своих ровесников – изобретателей прошлых столетий: диагностика ранней стадии рака поджелудочной железы, батут, фруктовый лед, меховые наушники, перчатки без пальцев, пластилин. Самому младшему было 6 лет (он нарисовал рисунок детской машинки - грузовичка и попросил отца сделать ему такой, старшим изобретателям по 15

– 16 лет. В нашей стране тоже есть дети – изобретатели. Например, 10 – летняя москвичка Анастасия Родимица придумала новый способ печатной графики, а 13 – летний Дмитрий Резников разработал зубную щетку для космонавтов.

Это был небольшой экскурс в историю детских изобретений. Давайте, мы с вами тоже отметим это день необычно – придумайте интересное изобретение, нарисуйте и опишите его.

Тест «Хочу все знать!»

Выберите один правильный ответ из четырех предложенных.

1. Как называется наука о жизненных функциях организма и его органов?
А) гигиена; Б) анатомия; В) физиология; Г) биология
2. Здоровье человека на 50% зависит от
А) наследственности; Б) образа жизни; В) медицины; Г) внешней среды
3. Выберите признак нездорового образа жизни
А) активная жизненная позиция; Б) несбалансированное питание; В) полноценный отдых; Г) регулярная двигательная активность
4. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это
А) условия жизни; Б) качество жизни; В) стиль жизни; Г) уровень жизни
5. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется
А) физическое здоровье; Б) духовное здоровье; В) нравственное здоровье; Г) социальное здоровье
6. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:
А) 2,3; Б) 1,2; В) 1,4; Г) 3,4
7. Какой тип фигуры является идеальным?
А) А; Б) Х; В)Н; Г) О
8. К физическим способностям не относится
А) сила; Б) выносливость; В) сила воли; Г) гибкость
9. Способность человека управлять своими движениями называется
А) сила; Б) выносливость; В) координация; Г) гибкость
10. Укажите физические способности человека
А) силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость; Б) растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные; В) утомляющие, расслабляющие; Г) стимулирующие, коммуникативные, планирующие

11. Назовите основные причины лишнего веса:

А) пропуск уроков физической культуры; Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность; В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

12. Напишите определение:

А) проект –

Б) исследовательская работа –

В) ученый –

Анкетирование «Что мы знаем о своем здоровье»

1. Укажите ваш пол и возраст 2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) Хорошее б) Удовлетворительное в) Плохое г) Затрудняюсь ответить

3. Хотели бы вы, чтобы ваши дети пили, курили?

а) Да б) Нет в) Не знаю

2. Хотели бы Вы, чтобы ваш муж или жена курили, пили?

а) Да б) Нет в) Не знаю

3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

а) Материальное благополучие,

б) Качественное образование, в) Хорошее здоровье,

г) Привлекательная внешность, д) Любимая работа,

е) Возможность общаться с интересными людьми, ж) Благополучная семья,

з) Свобода и независимость.

4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

а) Хорошая наследственность,

б) Хорошие экологические условия,

в) Выполнение правил здорового образа жизни,

г) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача, д) Знания о том, как заботиться о своем здоровье,

е) Отсутствие физических и умственных перегрузок, ж) Регулярные занятия спортом,

з) Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

а) Это всегда интересная и полезная информация,

- б) Иногда это достаточно интересная и полезная информация, в) Не очень интересная и полезная информация,
г) Эта информация меня не интересует.
6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье а) Вполне достаточно, б) Не вполне достаточно, в) Недостаточно.
7. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)
а) Курение б) Снижение и набор веса в) Алкоголь г) Половое воспитание д) Нарушение питания е) Влияние наркотиков
ж) Инфекции, передаваемые половым путем з) Физические упражнения и спорт и) Управление эмоциями к) Межличностные отношения
л) Другое (указать что именно)
8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
а) да б) нет
9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Приведите примеры.
10. продолжите фразу: «Здоровый ребенок...»

Приложение 4

Самооценка и уровень притязаний
Изучение общей самооценки с помощью опросника
Г.Н.Казанцевой

Инструкция. Вам будут зачитаны суждения. В бланках, напротив номера суждения, нужно записать

один из трёх вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-). «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в

наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать

нужно быстро, не задумываясь!

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Большинство ребят считают с моим мнением.
4. Часто я не уверен в себе, в своих действиях.
5. Я имею примерно такие же способности, как и большинство ребят.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Любое дело я делаю хорошо.
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чём впоследствии жалею.

11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это собственное поражение.

12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.

13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.

14. Всегда находятся какие-то непреодолимые препятствия, которые мешают мне успешно

выполнять ответственные поручения.

15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.

17. Я думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.

18. Мне кажется, что я учусь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везёт, чем не везёт.

20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов:

Подсчитываются кол-во согласий «ДА» под нечётными номерами, затем – количество согласий

под чётными номерами. Из первого результата вычитается второй.

Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10:

результат от -10 до -4 свидетельствует о *низкой* с/оценке.

результат от -3 до +3 свидетельствует о *среднем уровне (адекватной)* с/оценке.

результат от +4 до +10 свидетельствует о *высокой* с/оценке.

Методика исследования самооценки Т. -С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе. На каждой линии чертой (|) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. После того, как Вы нарисуете линии, измерьте линейкой расстояние от нижней точки вертикальных линий до каждой из линий, нарисованных Вами.

Оцениваемые качества	Оценка качества (красная черта)	Желаемый уровень (синяя черта)
1. Здоровье		
2. Ум, способности		
3. Характер		
4. Авторитет сверстников у		
5. Умелые руки		
6. Внешность		
7. Уверенность в себе		

Ценностные ориентации

Методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова)

Методика Е. Б. Фанталовой дает достаточно объективную информацию о восприятии

подростком своего отношения с реальностью в важнейших жизненных сферах. Она может быть использована в случае проработки самых различных подростковых проблем: от школьной дезадаптации до личностного, семейного и в широком смысле слова социального самоопределения в будущем.

Образец бланка

Дорогой, друг! Мы просим Вас высказать Вашу точку зрения по поводу своей будущей

жизни. Просим Вас быть искренними. Пред Вами список из 12-ти ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь
2. Здоровье
3. Интересная работа
4. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
5. Любовь
6. Материально-обеспеченная жизнь
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Уверенность в себе (отсутствие сомнений)
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора)
10. Свобода как независимость в поступках и в действиях
11. Счастливая семейная жизнь
12. Творчество

Необходимо по 10-бальной системе оценить каждую из указанных ценностей жизни.

Наиболее значимые следует оценивать – в 8-10 баллов; просто значимые – в 5-7 баллов;

нейтральные – 3-4 балла; совсем не значимые – 1-2 балла

«Аргументация» (по материалам методического сборника под ред.

В.Р. Имакаева) Первый год обучения

Учащимся предлагается создать высказывание, в котором они формулируют тезис и два аргумента из текста в поддержку данного тезиса. Кроме того, ученик сопровождает устный ответ своими примерами в поддержку тезиса. Устный ответ ученика принимает один из экспертов в аудитории.

Объект оценивания

Объектом оценивания является созданное учеником устное высказывание, содержащее данный тезис, подобранные из текста аргументы и собственный пример, подтверждающий тезис. Высказывание по объему должно представлять собой не менее трех полных предложений. Устное выступление учащегося должно отражать понимание смысла тезиса, умение сопоставлять аргументы из текста со смысловым содержанием тезиса, отличать прямые аргументы в поддержку данного тезиса от фактов, не доказывающих тезис, и приводить аргументы в поддержку тезиса, исходя из своих знаний, представлений о мире, своего опыта.

Пример:

Тезис:

Дуб — особенное, не похожее на другие, дерево.

Текст:

Дуб — удивительное дерево.

Это крупное лиственное дерево с крепкой древесиной и резными листьями

(«мнимый» аргумент 1). Дуб можно встретить на территории России («мнимый» аргумент 2). Чтобы он вырос в почтенное дерево, требуются многие годы («мнимый» аргумент

3). Часто дубы высаживают для озеленения городов («мнимый» аргумент 4). Но, главным образом, они используются для получения отличной древесины. Древесина дуба тяжелая, твердая, упругая и прочная, с высокой ударостойкостью. Он распускается позднее других деревьев (прямой аргумент 1). Когда лес уже стоит зеленый, один дуб чернеет. Но он дольше всех деревьев не сбрасывает листву осенью (прямой аргумент 2).

Когда наступает мороз, листья на дубе свертываются в трубочки. Иногда они держатся всю зиму. Молния ударит в него, и все равно весной распустятся на нем зеленые листочки (прямой аргумент 3). Иногда видишь, что молодые дубки растут очень далеко от дубовой рощи. Ветер не мог занести туда тяжелые желуди. Это сойка осенью подбирала их и забыла о них, а они проросли.

Пример из жизненного опыта:

1. Только у дуба плоды – желуди.
2. Дуб – дерево-долгожитель (в России и Европе).
3. Дубовые бочки считаются самыми лучшими для засолки овощей и хранения вина.

Техническое задание учащимся

1. Прочитай тезис.
2. Прочитай текст.
3. Из текста выбери два аргумента, подтверждающих данный тезис.

Во время работы с текстом, можешь подчеркивать, помечать найденные аргументы. Это поможет тебе составить устный ответ.

4. Приведи примеры из собственного опыта, подтверждающие данный тезис. На полях или под текстом можешь кратко обозначить свои примеры из жизни.

5. Составь устный ответ из 3-4 предложений, в которых должен прозвучать тезис, аргументы из текста и свои примеры, подтверждающие данный тезис.

6. Выбери эксперта, он выслушает тебя.

Время на работу с тезисом и текстом – 20 минут.

Процедура оценивания

Учащемуся предлагается тезис, который необходимо доказать аргументами из приведенного ниже текста. В качестве текста предлагается статья учебно-познавательного характера. Объем текста – полстраницы. Количество прямых аргументов в тексте должно составлять не менее двух. Кроме этого, в тексте должны присутствовать предложения, которые не доказывают данный тезис. Группа учеников не более 15 человек. Ученики получают одинаковый текст, каждый работает индивидуально (сидит за отдельной партой). Текст ученики читают про себя самостоятельно. На работу с тезисом и текстом отводится 20 минут. 4-6 экспертов находятся в разных концах класса. Пятиклассник сам выбирает эксперта, которому устно представляет свою работу. Выступление ученика записывается на диктофон, чтобы при необходимости была возможность еще раз вернуться к работе при подведении итогов или в случае несогласия с полученными баллами.

Оценивание работ осуществляется на основе критериев, с которыми педагог учеников знакомит заранее. Эксперт фиксирует результаты, заполняет экспертные листы. По итогам высказывания эксперт дает учащемуся краткую рецензию на его ответ, где указывает на сильные и слабые стороны высказывания.

**«Аргументация» (по материалам методического сборника под ред.
В.Р. Имакаева) Второй год обучения**

Объект оценивания

Письменный развернутый ответ, который содержит тезис (сформулированный на основе сравнения двух источников информации), два и более аргумента: из одного текста; из двух текстов; с опорой на личный опыт; из других источников информации; из других предметных областей.

Техническое задание учащимся

1. Прочти предложенные тексты.

Предложенные тексты имеют одинаковую тему. Определи авторские позиции.

2. Запиши авторские точки зрения.

Выбери одну из двух или сформулируй собственную точку зрения.

Начни это предложение со слов: «Я считаю так же, как ... автор: (приведи точку зрения данного автора)».

3. Обоснуй свой выбор. Для этого подбери и запиши два аргумента. Ты можешь подобрать их из текста, из своего личного опыта. Эти доказательства ты мог услышать или увидеть где-то в другом месте (например, на другом учебном предмете), прочитать в других источниках (книгах, газетах, журналах). У тебя есть возможность привести контраргумент, сформулированный на основе второго текста.

4. Твоя работа должна состоять из 2-6 предложений.

На работу с текстом отводится 30 минут. Учащиеся работают индивидуально.

1. Учитель поясняет, что работа школьников будет оцениваться по критериям, сформулированным в виде таблицы (см. выше).

2. Учащимся выдается два текста на одинаковую тему.

3. Учащиеся выполняют техническое задание.

4. По окончании времени работы собираются.

5. Проводится анализ работ на основе критериев и показателей, приведенных в таблице (см. выше).

Процедура оценивания

На работу с текстом отводится 30 минут. Учащиеся работают индивидуально.

1. Учитель поясняет, что работа школьников будет оцениваться по критериям, сформулированным в виде таблицы (см. выше).
2. Учащимся выдается два текста на одинаковую тему.
3. Учащиеся выполняют техническое задание.
4. По окончании времени работы собираются.
5. Проводится анализ работ на основе критериев и показателей, приведенных в таблице

«Аргументация» (по материалам методического сборника под ред. В.Р. Имакаева) Третий год обучения

Объект оценивания

Письменное высказывание, оформленное в виде таблицы.

Письменные высказывания представляют собой аргументы к двум противоположным тезисам. В одном столбце таблицы – аргументы к первому тезису, в другом – ко второму, к каждому тезису нужно подобрать по 3 аргумента. На первом этапе учащиеся 7 класса заполняют только аргументы, которые оцениваются экспертами по нижеприведенным критериям.

Техническое задание учащимся

Инструкция: «Перед вами в таблице два противоположных высказывания. Ваша задача в течение 30 минут подобрать к каждому из них по 3 аргумента. Сформулируйте аргументы и подтвердите их примерами, затем запишите их в таблицу» (в качестве примера приведена таблица, содержащая два противоположных тезиса, используемых при апробации).

	1. В споре рождается истина (Сократ)	2. В споре побеждает дерзость и красноречие, а не истина (Менандр)
Аргумент 1		
Пример к аргументу 1		
Аргумент 2		
Пример к аргументу 2		
Аргумент 3		
Пример к аргументу 3		

Примеры пар « тезис/антитезис»

Ложь – всегда зло. / Ложь во благо вполне допустима.

В скором времени электронные книги практически полностью вытеснят традиционные бумажные. / Книга на бумажном носителе всегда современна.

Кто не карает зла, тот способствует его свершению. (Леонардо да Винчи)

Всякая насильственная мера чревата новым злом. (Фрэнсис Бэкон)

* К сильным аргументам относят:

научные аксиомы; положения законов и официальных документов; законы природы, выводы, подтвержденные экспериментально; заключения экспертов; ссылки на признанные авторитеты; цитаты из авторитетных источников; показания очевидцев; статистические данные.

Процедура оценивания

Учащиеся работают индивидуально. Текст ученики читают самостоятельно. На заполнение таблицы, подбор и формулирование аргументов отводится 30 минут.

Результаты работы детей по критериям оценивают 4 эксперта, они же заполняют оценочный (экспертный) лист.

Тестирование «Что мы знаем о хронических заболеваниях»

1. Какие первичные симптомы могут указывать на развитие?
 - а) ночные кошмары, бессонница б) галлюцинации, потеря аппетита
 - в) постоянная жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд, хроническая усталость г) аритмия, учащенное сердцебиение
2. Как передается бактерия хеликобактер?
 - а) через общую посуду б) через поцелуй
 - в) от матери к ребенку г) все перечисленное
3. Какую диагностику назначают для проверки щитовидной железы?
 - а) гастроэнтероскопия
 - б) анализ крови на гормон ТТГ, Т4, УЗИ щитовидной железы в) мазок на бактерии из горла
 - г) анализ крови у женщин на гормон эстроген и у мужчин на тестостерон.
4. Для чего исследуют в крови уровень холестерина?
 - а) проверка психического здоровья б) проверка бесплодия
 - в) выявление риска ССЗ г) оценка функции печени
5. Какое заболевание не относится к инфекционным?
 - а) грипп б) дизентерия в) ветрянка
6. Найдите соответствие показателей холестерина крови:

1) норма, а) 7,8 ммоль/л и выше
2) легкая гиперхолестеринемия б) ниже 5,0 ммоль/л 3) умеренная гиперхолестеринемия в) 6,5-7,8 ммоль/л 4) выраженная гиперхолестеринемия г) 5,0-6,5 ммоль/л

7. Частота сердечных сокращений 60-85 ударов в минуту считается
а) нормой б) повышенной в) у каждого своих показателей

8. Какие основные неинфекционные заболевания в XXI веке являются наиболее частой причиной заболеваемости и смертности?

а) Сердечно-сосудистые б) Онкологические
в) Патологии дыхательных путей (не включая респираторные и туберкулез легких) г) Эндокринные

9. Наиболее опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями считаются

а) Атеросклероз б) Инфаркт миокарда
в) Артериальная гипертензия г) Инсульт д) Ишемическая болезнь сердца

10. Ингаляции с использованием эфирных масел, аэробные физические нагрузки и дыхательная гимнастика помогают снизить риск

а) сердечно-сосудистых заболеваний б) заболеваний органов дыхания
в) онкологических заболеваний г) заболевания сахарным диабетом

11. Какие мероприятия входят в стратегию профилактики сахарного диабета?

а) Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров б) Уменьшить факторы стресса

в) Практиковать дробное питание

г) Контролировать уровень глюкозы в крови

д) Следить за уровнем холестерина в крови, пульсом и артериальным давлением е) Избегать излишнего облучения рентгеном

ж) Меньше загорать под прямыми солнечными лучами

12. Что такое атеросклероз?

а) Сужение кровеносных сосудов вследствие жировых отложений (бляшек) на их стенках б) Сужение и гипертонус сосудов, стабильное повышение артериального давления (выше нормы – 140/190 мм рт. ст.)

в) Самая серьезная клиническая форма ишемии сердца.