

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОУРАЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»**

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 27.08.2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 15»  
*Г.П. Логинова* Г.П. Логинова  
Приказ от 28.08.2024 № 1 «ДОП»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Социально- гуманитарной направленности  
**«Здорово быть здоровым»**

Возраст обучающихся: 14-15 лет  
Срок реализации: 1 года

Составитель:  
Анисимкова Анастасия Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. «Комплекс основных характеристик программы»      | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка                          | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы                        | 5  |
| 1.3. Содержание общеразвивающей программы           | 8  |
| 1.4. Планируемые результаты                         | 10 |
| 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» | 11 |
| 2.1. Календарный учебный график                     | 11 |
| 2.2. Условия реализации программы                   | 12 |
| 2.3. Формы аттестации, оценочные материалы          | 12 |
| 2.4. Список литературы                              | 13 |
| Приложение                                          | 14 |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здорово быть здоровым!» составлена на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09- 3242;
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Уставом МАОУ СОШ №15 (далее - учреждение);
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам учреждения.

**Направленность** программы социально-гуманитарная.

**Актуальность** данной программы направлена на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения, как важнейшего условия успешной жизненной

самореализации каждого

человека, формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Тенденции ухудшения здоровья молодежи, обусловленные ухудшением экологической ситуации, распространением разрушающих здоровье стереотипов поведения, сделали проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся одной из приоритетных задач системы образования. Программа «Здорово быть здоровым» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся 8-9-х классов. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к формированию здорового образа жизни, культуре правильного питания, занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества личности ребенка.

**Отличительная особенность программы.** В сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении лабораторно-исследовательских работ при воспитании разносторонне развитой личности.

#### **Адресат программы.**

Программа разработана для детей школьного возраста, от 14 до 15 лет (мальчиков и девочек). К особенностям становления личности в старшем подростковом возрасте относятся: желание проявить себя в социально значимой деятельности, образующее ядро развития личности, развитие самосознания, ценностных ориентаций, мотивации, что развития позволяет осознанно и объективно изучать данный курс.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные

группы формируются от 15 до 25 человек.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут.

**Объём освоения программы:** 34 часа в год (1 час в неделю).

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

**Формы обучения:** очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с учебно-тематическим планом, формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный;

**Виды занятий** по программе определяются ее содержанием: рассказ, беседа, объяснение, лабораторная работа, творческая мастерская, экскурсия, деловая игра, защита проекта, экскурсия, круглые стол, мастер-класс.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Формирование ценностного отношения к своему здоровью как к главной жизненной ценности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- формировать навыки сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность;
- прививать привычки правильного питания, соблюдения режима дня;
- формирования привычки соблюдения личной гигиены;

#### *Развивающие:*

- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- развивать умения бороться со стрессовыми ситуациями.

#### *Воспитательные:*

- проводить профилактику вредных привычек;
- ведения активного спортивного образа жизни.

### 1.3. Учебный (тематический) план.

| № п.п.                                                 | Тема                                            | Всего часов | Теория   | Практика | Формы аттестации/ контроля                        |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------|----------|---------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Что мы знаем о себе?</b>                  |                                                 | <b>3</b>    | <b>2</b> | <b>1</b> | опрос<br><br>наблюдение                           |
| 1.                                                     | Здоровье-основное право человека.               | 1           | 1        | -        |                                                   |
| 2.                                                     | Во сне и наяву.                                 | 1           | 1        | -        |                                                   |
| 3.                                                     | Как управлять эмоциями.                         | 1           | -        | 1        |                                                   |
| <b>Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека.</b> |                                                 | <b>6</b>    | <b>4</b> | <b>2</b> | опрос<br><br>наблюдение<br><br>опрос<br><br>опрос |
| 4.                                                     | Понятие окружающей среды.                       | 1           | 1        | -        |                                                   |
| 5.                                                     | Вода как фактор биосферы                        | 1           | 1        | -        |                                                   |
| 6.                                                     | Влияние состава воздуха на здоровье             | 1           | 1        | -        |                                                   |
| 7.                                                     | Микромир: кто они и как с ними бороться         | 1           | 1        | -        |                                                   |
| 8.                                                     | Социальные сети и компьютерные игры             | 2           | -        | 2        |                                                   |
| <b>Раздел 3. Принципы здорового питания.</b>           |                                                 | <b>9</b>    | <b>2</b> | <b>7</b> |                                                   |
| 9.                                                     | Пищевые привычки. Растительная и животная пища. | 2           | 1        | 1        | составление меню,<br><br>наблюдение               |
| 10.                                                    | Психология питания.                             | 1           | -        | 1        |                                                   |
| 11.                                                    | Энергия и её расход.                            | 2           | -        | 2        |                                                   |

|                                                     |                                                            |          |          |          |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.                                                 | Правило здорового питания.                                 | 1        | -        | 1        | наблюдение<br>Анкета «Вредные привычки»                                                                                                            |
| 13.                                                 | Диета, режим питания.                                      | 2        | -        | 2        |                                                                                                                                                    |
| 14.                                                 | Влияние пищевых добавок на здоровье.                       | 1        | 1        | -        |                                                                                                                                                    |
| <b>Раздел 4. Пока мы дышим, мы живем.</b>           |                                                            | <b>7</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | наблюдение<br><br><br>Анкета «Вредные привычки»<br><br>моделирование генетических карт и решение генетических задач<br>опрос<br>защита презентации |
| 15.                                                 | Образ жизни.                                               | 1        | -        | 1        |                                                                                                                                                    |
| 16.                                                 | Дыхание-основа получения энергии. Обмен газов.             | 1        | 1        | -        |                                                                                                                                                    |
| 17.                                                 | Влияние алкоголя и никотина на состояние здоровья человека | 1        | 1        | -        |                                                                                                                                                    |
| 18.                                                 | Семья и здоровье.                                          | 1        | -        | 1        |                                                                                                                                                    |
| 19.                                                 | Репродуктивное здоровье.                                   | 1        | 1        | -        |                                                                                                                                                    |
| 20.                                                 | Наследственные болезни.                                    | 2        | 1        | 1        |                                                                                                                                                    |
| <b>Раздел 5. Здоровье-богатство во все времена.</b> |                                                            | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | наблюдение                                                                                                                                         |
| 21.                                                 | Культура здорового образа жизни.                           | 1        | 1        | -        |                                                                                                                                                    |
| 22.                                                 | Спорт и жизнь.                                             | 1        | 1        | -        |                                                                                                                                                    |

| Раздел 6. Вместилище мудрости<br>человеческой |                                                  | 7  | 3  | 4  | оценка<br>результатов<br>подготовки<br><br>опрос<br><br>наблюдение<br><br>Тестирование по<br>профориентации<br><br>Круглый стол |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23.                                           | Высшая нервная<br>деятельность человека.         | 2  | 1  | 1  |                                                                                                                                 |
| 24.                                           | Развиваем свои<br>способности.                   | 2  | 1  | 1  |                                                                                                                                 |
| 25.                                           | Применение<br>биологических знаний в<br>медицине | 1  | 1  | -  |                                                                                                                                 |
| 26.                                           | Алгоритм выбора<br>профессии                     | 1  | -  | 1  |                                                                                                                                 |
| 27.                                           | Итоговое занятие                                 | 1  | -  | 1  |                                                                                                                                 |
|                                               |                                                  | 34 | 17 | 17 |                                                                                                                                 |

### 1.3. Содержание учебного (тематического)

#### плана Раздел 1. Что мы знаем о себе?

Теория: Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Практика: тренинг «Что я знаю о здоровье». Викторина «Кожа-зеркало здоровья». Круглый стол «Эмоции, учусь ими управлять».

#### Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека

Теория: Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Микромир: кто они и как с

ними бороться. Основные правила поведения в период пандемии. Формирование

потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Практика: исследовательская работа: «Определение влажности воздуха» с цифровой лабораторией. Решение задач по теме «Экологические факторы». Ролевая игра «Социальные сети».

### **Раздел 3. Принципы здорового питания**

Теория: Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью. Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Режим дня. Питание при болезнях. Маркировка продуктов. Действие пищевых добавок на организм человека.

Практика: лабораторно-исследовательская работа «Пищевые добавки, их роль в пищеварении». Проект «Мир вокруг меня». Викторина «Корзина грецких орехов». Выпуск стенгазеты «Вкусное и полезное меню». Решение задач по теме «Питание и энергия».

### **Раздел 4. Пока мы дышим, мы живем**

Теория: Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Дыхание как основа получения энергии. Обмен газов. Социальные болезни. Наследственные болезни. Семья и здоровье. Репродуктивное здоровье.

Практика: тренинги: «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек». Моделирование генетических карт. Решение генетических задач.

### **Раздел 5. Здоровье - богатство во все времена**

Теория: В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

Практика: лабораторно-исследовательская работа «Определение объема кровообращения после физических нагрузок». Тренинги: «Хочешь быть здоровым - будь им», «Взгляни на одни те же события по-разному».

Викторина

«О пользе закаливания».

## **Раздел 6. Вместилище мудрости человеческой**

Теория: Развиваем свои способности. Высшая нервная деятельность человека. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

Практика: Защита индивидуальных проектов.

### **1.4. Планируемые результаты**

***Личностные результаты направлены на:***

- сформировано ценностное отношение к своему здоровью;
- сформирована активная жизненная позиция и мотивация в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- сформированы навыки практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

***Предметные результаты:***

- знают факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа

жизни;

- знает гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- умеет оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- умеет организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

### ***Метапредметные результаты.***

- выработано бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляется доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умеет самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимает значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
  - поддерживает оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умеет извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- умеет регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

| <b>Дата начала обучения по программе</b> | <b>Дата окончания обучения по программе</b> | <b>Всего учебных недель</b> | <b>Количество учебных часов</b> | <b>Режим занятий</b> |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|
|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------|

|            |            |    |    |                                                                                                          |
|------------|------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.09.2025 | 26.05.2026 | 34 | 34 | Очно;<br>1 раз в неделю по 1 часу;<br>во время осенних и весенних каникул занятия проходят по расписанию |
|------------|------------|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2.2.Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет биологии, оборудованный в соответствии с требованиями к Точке роста естественнонаучной и технологической направленности;
- викторины;
- ноутбук;
- проектор;
- колонки;
- видеоматериалы.

### **Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования

### **Методические материалы:**

- учебно-методический комплекс;
- таблицы, плакаты, схемы;
- методические рекомендации к оборудованию кабинета Точки роста.

## **2.3.Форма аттестации и оценочные материалы**

Формы контроля разработаны в соответствии с учебным планом, включают в себя: опросы, беседы, круглый стол, конкурсы.

Для осуществления текущего контроля обучающихся к программе разработаны оценочные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- решение тестов ЕГЭ;
- лист наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля, но и оценку удовлетворённости

качеством дополнительных образовательных услуг.

Итоговая аттестация не предусматривается.

## **2.4.Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

- 1.Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read\_stamped. pdf)
- 2.Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно –Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
- 3.Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh\_pravilno\_read. pdf)
- 4.Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008
5. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО « Планета»,2016
- 6.Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
- 7.Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
- 8.Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.
9. <https://multiurok.ru/index.php/files/ankieta-pravil-no-li-ty-pitaiesh-sia.html>.
10. <https://multiurok.ru/index.php/files/pervichnaia-profilaktika-pav-sbornik-anket-testov.html>.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped. pdf)
2. Конышев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания».- М.: Эксмо, 2011 – 384 с.
3. Мошнина Р.Ш., Погожева А.В. «Здорово быть здоровым»: учебное пособие. М. Просвещение, 2019 – 143с.
4. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped. pdf )
6. Ульева Е. «Как устроен человек»: энциклопедия в сказках. Ростов н/Д: Феникс, 2018 – 96

### **1. Анкета «Вредные привычки»**

Анкета проводится с целью получения информации о формировании привычек курить, употреблять наркотические вещества у учащихся учебных заведений, выявлении роли воспитательного воздействия педагогов на формирование привычек здорового образа жизни у детей.

Анкета помогает получить информацию:

- о владении теоретическими сведениями по данному вопросу;
- дает возможность овладеть статистическими данными по вопросу вредных привычек у школьников;
- помогает проанализировать отношение родителей к вредным привычкам детей;

дает возможность скоординировать работу педагогического коллектива по профилактике формирования вредных привычек у детей.

*Инструкция:* постарайтесь ответить на следующие вопросы.

#### **1. С какого возраста, по-твоему, человеку можно:**

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

#### **2. Пробовал ли ты (да, нет):**

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

#### **3. С какой целью ты это делаешь (ради интереса, хочется)**

#### **4. Как часто ты это делаешь (постоянно, редко, никогда):**

- куришь
- употребляешь спиртные напитки

- наркотические вещества

**5. Что изменилось в жизни при появлении таких привычек:**

- положительного:
- отрицательного:

**6. Твои родители курят, употребляют спиртные напитки, наркотические вещества:**

- отец
- мать

**7. Как родители относятся к твоим привычкам?**

- запрещают категорически
- осуждают
- безразлично

**8. Как ты относишься к подросткам, которые имеют привычки курить, выпивать (безразлично, завидую, осуждаю):**

- юношам
- девушкам

## 2. Анкета «Вредные привычки»

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а ещё питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Это изречение кратко отражает суть проблемы. Клетки нашего организма обеспечиваются энергией и образуются из питательных веществ, полученных с пищей.

Если пища содержит все органические и минеральные вещества, необходимые организму, то человек всегда будет здоров. Как питаетесь Вы? Попробуйте узнать о себе больше, выполнив задания анкеты. Отвечайте на вопросы теста индивидуально.

Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. **Номера выбранных ответов сложите и получите набранное количество баллов.**

### 1. Сколько раз в день Вы едите?

- ☐ 1. 3-5 раз
- ☐ 2. 1-2 раза
- ☐ 3. 7-8 раз, сколько захочу.

### 2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу?

- ☐ 1. да, каждый день
- ☐ 2. иногда не успеваю
- ☐ 3. не завтракаю.

### 3. Что Вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?

- ☐ 1. булочку с компотом,
- ☐ 2. сосиску, запеченную в тесте,
- ☐ 3. кириешки или чипсы.

### 4. Едите ли Вы на ночь?

- ☐ 1. стакан кефира или молока,
- ☐ 2. молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом),
- ☐ 3. мясо (колбасу) с гарниром.

**5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?**

- ☐ 1. всегда, постоянно,
- ☐ 2. редко, во вкусных салатах,
- ☐ 3. не употребляю.

**6. Как часто на вашем столе бывают фрукты?**

- ☐ 1. каждый день,
- ☐ 2. 2 – 3 раза в неделю,
- ☐ 3. редко.

**7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?**

- ☐ 1. всё употребляю ежедневно в небольшом количестве,
- ☐ 2. ем иногда, когда заставляют,
- ☐ 3. лук и чеснок не ем никогда.

**8. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- ☐ 1. ежедневно,
- ☐ 2. 1- 2 раза в неделю,
- ☐ 3. не употребляю.

**9. Какой хлеб предпочитаете?**

- ☐ 1. хлеб ржаной или с отрубями,
- ☐ 2. серый хлеб,
- ☐ 3. хлебобулочные изделия из муки в/с.

**10. Рыбные блюда в рацион входят:**

- ☐ 1. 2 и более раз в неделю,
- ☐ 2. 1-2 раза в месяц,
- ☐ 3. не употребляю.

**11. Какие напитки вы предпочитаете?**

- ☐ 1. сок, компот, кисель;
- ☐ 2. чай, кофе;
- ☐ 3. газированные.

**12. В вашем рационе гарниры бывают:**

- ☐ 1. из разных круп,
- ☐ 2. в основном картофельное пюре,
- ☐ 3. макаронные изделия.

**13. Любите ли сладости?**

- ☐ 1. все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно,
- ☐ 2. пирожные, печенье, мороженое употребляю часто,
- ☐ 3. могу сразу съесть 0,5 кг конфет.

**14. Отдаёте чаще предпочтение:**

- ☐ 1. постной, варёной или паровой пище,
- ☐ 2. жареной и жирной пище,
- ☐ 3. маринованной, копчёной.

**15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд?**

- ☐ 1. да,
- ☐ 2. нет.

**Если Вы набрали от 15 до 21 баллов,** Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

**Если Вы набрали от 22 до 28 баллов,** полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

**29 – 44 балла.** Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620579

Владелец Логинова Галина Петровна

Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025