

Департамент образования Администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

Дом

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «19» августа 2022 г.



детства и юношества «Факел» г. Томска

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности**

«ЗОЖ - school»

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:
Дудко Екатерина Анатольевна,
педагог – психолог,

педагог дополнительного образования;
Медведева Ксения Николаевна,
педагог – психолог
педагог дополнительного образования.

Томск, 2022

Название: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖ - school».

Направленность: социально-гуманитарная.

Уровень освоения программы: базовый.

Количество обучающихся: 12-25 человек в группе.

Возраст: 7-14 лет.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в месяц по 2 часа.

Объем программы: 18 часов.

Особенности состава обучающихся: непостоянный, смешанный.

Форма обучения: очная с элементами дистанционной

Особенности организации образовательного процесса: групповое занятие.

По степени авторства: авторская.

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.3. Содержание программы 1 года обучения	5
Содержание учебного плана 1 года обучения	5
1.4. Календарный учебный график 1-го года обучения	8
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.4. Методические материалы	11

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы:

Отсутствие личных приоритетов здоровья у несовершеннолетних, неумение быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни и основных навыков сохранения здоровья является существенным фактором формирования девиантного поведения.

Решать эту проблему помогает систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Чтобы мотивировать учащихся на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, использовать нестандартные методы работы, дать почувствовать удовольствие от соревновательной и творческой деятельности, представить положительные примеры из окружающего мира, личный пример реальных людей.

В работе с учащимися на первый план выходит использование альтернативных вариантов профилактического взаимодействия, направленных на формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам, взамен традиционного негативно-ориентированного подхода, при котором акцентируются внимание только на последствиях проявления отклоняющегося поведения и употребления ПАВ.

Реализация Программы «PRO ЗОЖ» позволяет создать потенциальные условия для актуализации ценности здоровья и здорового образа жизни у учащихся г. Томска через формирование их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - формирование социальной компетентности обучающихся в жизненно значимой сфере активности «здоровье».

Задачи:

1. Расширение представлений о содержании, принципах и компонентах здорового образа жизни;
2. Стимулирование активности, творческого самовыражения в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
3. Формирование осознанного, ценностного и ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
4. Формирование мотивации безопасного и здорового образа жизни (с учетом возраста детей);
5. Расширение представлений о негативном влиянии ПАВ.

Объем и срок освоения программы: 18 часов в течение 1 года.

Формы и режим занятий:

Основной формой организации учебной деятельности является очная, с элементами дистанционной групповая форма работы с использованием словесно – наглядных и практических методов обучения.

Программа содержит теоретические и практические занятия. Освоение программы обучающимися осуществляется последовательно: от теории к практике. Состав учебных групп не менее 20 человек из двух и более команд, что обуславливает необходимость ведения занятий двумя педагогами.

1.3. Содержание программы 1 года обучения

Учебно - тематический план:

№	Тема	Всего часов	очно	Формы аттестации/ контроля	Режим работы участников программы
Раздел 1. Правильное питание					
1	Введение.	2	2	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
2	«PRO питание»	2	2	Творческая работа	
3	З а к л ю ч е н и е . Итоговое занятие	2	2	Практическая работа	
Раздел 2. Вредные привычки					
4	Введение.	2	2	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
5	«PRO привычки»	2	2	Творческая работа	
6	З а к л ю ч е н и е . Итоговое занятие	2	2	Практическая работа	
Раздел 3. Культура безопасности жизнедеятельности					
7	Введение.	2	2	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
8	« P R O безопасность»	2	2	Творческая работа	
9	З а к л ю ч е н и е . Итоговое занятие	2	2	Практическая работа	
	Итого	18	18		

Содержание учебного плана 1 года обучения

Программа состоит из нескольких разделов, каждый из которых представляет собой детальное изучение ключевых направлений, соответствующих 5 основным компонентам сферы «здоровья»:

- физическое и психическое здоровье;

- здоровый жизненный стиль;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- правильное, рациональное питание;
- профилактика вредных привычек.

Для того чтобы занятия были эффективными содержание каждого раздела максимально учитывает возрастные особенности и возможности обучающихся и варьируется в зависимости от них.

Все занятия Программы направлены на развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности. Тренинги помогают развивать коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Раздел 1. Правильное питание

Цель раздела - формирование у обучающихся основу культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

Реализация занятий раздела предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.

- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

- освоение детьми практических навыков рационального питания;

- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;

- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов.

Раздел «Правильное питание» включает в себя *вводное занятие*, где освещены основные понятия, теоретические аспекты «Рационального питания», *основную часть* – занятие «PRO питание», где обучающиеся в интерактивной форме знакомятся с одним из ключевых компонентов «Правильного питания» и *итоговое занятие*, которое позволит участникам применить теоретический материал на практике и получить практические навыки рационального питания.

Количество часов: 6 ч.

Раздел 2. Вредные привычки

Занятия раздела направлены на направлена на приобретение обучающимися соответствующих знаний, которые способствуют формированию у них здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ и осознание ответственность за выбранную линию поведения, сформирование навыки активной гражданской позиции.

Раздел включает в себя *вводное занятие*, направленное на теоритическое освещение вопросов формирования вредных привычек, их разновидности, негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека, способы борьбы с ними, *основную часть* – занятие «PRO привычки», посвященное профилактики вредных привычек и зависимостей у детей и подростков и *итоговое занятие*, направленное на практическое применение полученных знаний с целью минимизации факторов риска здоровья.

Количество часов: 6 ч.

Раздел 3. Культура безопасности жизнедеятельности

Занятия раздела направлены на подготовке человека к здоровому образу жизни и обучении его правилам, дисциплине и нормам поведения в условиях повседневной жизни и экстремальных ситуациях.

Раздел включает в себя *вводное занятие*, направленное на теоритическое освещение вопросов формирования ответственного, уважительного отношения к собственной безопасности и безопасности других людей, бережного отношения к окружающей среде, *основную часть* – занятие «PRO безопасность», направленное на осознание приоритетности обеспечения безопасности во всех сферах деятельности, способы борьбы с ними и *итоговое занятие*, направленное на практическое применение полученных знаний.

Количество часов: 6 ч.

1.4. Календарный учебный график 1-го года обучения

№	Месяц	Неде-ля	Форма проведения занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Правильное питание								
1.1.	сентябрь		Лекция	2	1	Введение.	Д Д и Ю «Факел»	Анкетирование
1.2.	октябрь		Практическое занятие	2	2	« Р Р О питание»	Д Д и Ю «Факел»	Творческая работа
1.3	ноябрь		Практическое занятие	2	3	Заключение. И т о г о в о е занятие	О У г. Томска	Практическая работа
Раздел 2. Вредные привычки								
2.1.	декабрь		Лекция	2	4	Введение.	Д Д и Ю «Факел»	Анкетирование
2.2.	январь		Практическое занятие	2	5	« Р Р О привычки»	Д Д и Ю «Факел»	Творческая работа
2.3.	февраль		Практическое занятие	2	6	Заключение. И т о г о в о е занятие	О У г.Томска	Практическая работа
Раздел 3. Культура безопасности жизнедеятельности								
2.4.	март		Лекция	2	7	Введение.	Д Д и Ю «Факел»	Анкетирование
2.5.	апрель		Практическое занятие	2	8	« Р Р О безопасность»	Д Д и Ю «Факел»	Творческая работа
2.6.	май		Практическое занятие	2	9	Заключение. И т о г о в о е занятие	О У г.Томска	Практическая работа
ИТОГО				18 ч.				

1.5. Планируемые результаты

- Наличие у учащихся знаний и представлений о жизненно значимой сфере активности «здоровье».

2. Сформированные навыки адаптивного поведения:
 - навыки правильного питания;
 - навыки ответственного отношения к своему здоровью;
 - навыки ЗОЖ;
 - социальные навыки.
3. Сформированность коммуникативных и регулятивных УУД.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методические материалы

Формы и методы по формированию навыков адаптивного поведения:

- навыки правильного питания (соблюдения режима питания и питьевого режима, культуры поведения за столом, правила столового этикета, гигиены питания и личной гигиены, рациональное питание, полезные и вредные продукты питания);

- навыки ответственного отношения к своему здоровью (включают умения, связанные с охраной здоровья – овладение системными знаниями о здоровье, понимание значимости его общественной ценности, общественной морали и нравственности);

- навыки ЗОЖ (составления режима дня, знания о полезных и вредных привычках);

- социальные навыки (представления о социокультурных аспектах питания, умение вступать в беседу, адекватно реагировать на замечания, положительного восприятия себя и других).

- коммуникативные навыки (знания о правилах общения, умение слушать, способность правильно строить свое поведение, управлять им в соответствии с задачами общения).

Используемые технологии превентивного обучения:

1) **Обучение жизненным навыкам.** Жизненно важные навыки – это основа психосоциальной компетентности. У подрастающего поколения в недостаточной степени сформированы необходимые жизненные навыки, обеспечивающие способность к социально адекватному поведению и позволяющие сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Реализация Программы предполагает формирование культуры питания, психологической невосприимчивости к ПАВ посредством стимулирования ответственного, обдуманного поведения.

2) **Обучение ответственному поведению.** Формирование позитивной мотивации на ЗОЖ, осознание социальной значимости существующих норм ответственного поведения, развитие умений планировать и организовывать свою деятельность, тренировка в проявлении волевых качеств.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, проектно-конструкторский, игровой, стимулирования и мотивации.

Формы организации образовательного процесса: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально–техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- столы, стулья;
- компьютер;
- белая, цветная бумага, ватманы;
- ручки, фломастеры, маркеры.

2.2. Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется посредством опроса и анкетирования.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения дополнительной программы.

2.3. Оценочные материалы

1. Анкета для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.) (см. Приложение 1)

Вопросы анкеты позволяют оценить следующие критерии:

- Знание правил пользования средствами гигиены
- Осведомленность о правилах организации режима питания
- Осведомленность о правилах личной гигиены
- Осведомленность о правилах оказания первой помощи
- Личностная ценность здоровья
- Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья
- Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни

2. Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясин)

Исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. (см. Приложение 2)

3. Компьютерный тест-опросник «Аддиктивная склонность» (для старших школьников). Опросник ориентирован на диагностику наличия риска зависимого поведения у подростков, учащихся в старших классах.

2.4. Методические материалы

- «Сталкер» - комплексная программа первичной профилактики наркозависимости, алкоголизма и табакокурения для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста;
- Учебные модули – Nestle правильное питание <https://www.prav-pit.ru/>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 гг.
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года. План мероприятий на 2017-2020 годы по реализации концепции (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р)

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 апреля № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся воспитанников».
7. Приложение №1 Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
8. Гигиенические требования к условиям обучения в учреждениях дополнительного образования: СанПин 2.4.4. 3172-14.
9. Конвенция ООН «О правах ребенка». - М., 2005.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Для педагога:

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Б 39 Две недели в лагере здоровья / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 80 с.
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания / Методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 80 с.
3. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. — М.: Абрис, 2019. — 80 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учебное пособие для студентов высших учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, А.Д. Фабер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
7. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у средних школьников – Волгоград: Учитель, 2007.
8. Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы / Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко – Москва: Вако – 2011.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 56 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей

группы продлённого дня, педагогов дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» - Москва ТЦ Сфера, 2004 год.

Для детей:

1. Качур Е.А. Если хочешь быть здоров / Елена Качур ; ил. А. Балатеньшевой и А. Холодиловой. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 79 с.
2. Лоу Фелиция. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым / Фелиция Лоу ; ил.: Руперт Ван Вик, Лин Грей. - Москва : Клевер-Медиа-Групп, 2017. – 46 с.
3. Чуб Наталья. Азбука здоровья / Наталья Чуб ; [ил. А. К. Черепанова]. - Харьков : Фактор : Pelican, 2011. – 93 с.

Для родителей:

1. Любимова Е. В. Как подружить ребенка с режимом дня.- М., 2015
2. Некрасова З. Как оттащить ребёнка от компьютера и что с ним потом делать : пособие для родителей / Заряна Некрасова, Нина Некрасова. – 2-е изд., доп. – Москва : Академический проект, 2017. – 254 с. – (Мы и наши дети).
3. Суркова Лариса. Ребенок от 8 до 13 лет: самый трудный возраст.- М., 2015.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Анкета для учащихся 1-4 классов
«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»
(Автор Науменко Ю.В.)

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку с вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

- § Мыло
- § Зубная щетка
- § Полотенце для рук
- § Мочалка
- § Зубная паста
- § Шампунь
- § Тапочки
- § Полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.

Завтрак 8.00
Обед 13.00
Полдник 16.00
Ужин 19.00

Завтрак 9.00
Обед 15.00
Полдник 18.00
Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

§ Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

§ Вера: зубы чистят утром и вечером.

§ Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- После прогулки
- Перед посещением туалета
- После посещения туалета
- Когда заправил постель
- Перед едой
- Перед прогулкой

- После игры в мяч
 - После того, как поиграешь с кошкой или собакой
5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
- Каждый день
 - Два- три раза в неделю
 - Один раз в неделю
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
- Положить палец в рот
 - Подставить палец под кран с холодной водой
 - Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
 - Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой
7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:
- Иметь много денег
 - Много знать и уметь
 - Быть здоровым
 - Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
 - Иметь интересных друзей
 - Быть красивым и привлекательным
 - Иметь любимую работу
 - Жить в счастливой семье
8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:
- Регулярные занятия спортом
 - Хороший отдых
 - Знания о том, как заботиться о своем здоровье
 - Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
 - Возможность лечиться у хорошего врача
 - Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
 - Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)
9. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня? Отметь цифрами: 1- ежедневно; 2- несколько раз в неделю; 3- очень редко или никогда
- Утренняя зарядка или пробежка
 - Завтрак
 - Обед
 - Ужин
 - Прогулка на свежем воздухе
 - Сон не менее 8 часов
 - Занятия спортом
 - Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? Какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1- проводятся интересно; 2- проводятся неинтересно; 3- не проводятся

- Уроки, обучающие здоровью
- Лекции о том, как заботиться о здоровье
- Показ фильмов
- Спортивные соревнования
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
- Праздники на тему здоровья

Приложение №2

Методика «Индекс отношения к здоровью»
(С. Дерябо, В. Ясин)

<p>1. А. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим</p>
<p>2. А. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь</p>
<p>3. А. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами</p>
<p>4. А. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться</p>
<p>5. А. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б. Мне это сразу же бросается в глаза</p>
<p>6. А. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья</p>	<p><input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б</p>	<p>Б. Я не трачу на это свои деньги</p>

<p>7. А. Если позволяет время, я стараюсь пройти, куда мне нужно, пешком</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я все равно лучше спокойно подъеду на автобусе, троллейбусе и т.д.</p>
<p>8. А. Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими</p>
<p>9. А. Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я прежде всего просто утоляю жажду</p>
<p>10. А. Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я с удовольствием включаюсь в беседу</p>
<p>11. А. Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма</p>
<p>12. А. Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я не предпринимал таких попыток</p>
<p>13. А. По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, – это не совсем нормальные люди</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье – это радостное и увлекательное занятие</p>
<p>14. А. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Такие люди для меня не более интересны, чем другие</p>
<p>15. А. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я в целом придерживаюсь правил здорового питания</p>

<p>16. А. Я никогда не писал по собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. В своей жизни я уже делал нечто подобное</p>
<p>17. А. Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Любая боль в организме – это всего лишь определенная реакция нервной системы</p>
<p>18. А. Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. У меня вызывает интерес другая литература</p>
<p>19. А. Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье</p>
<p>20. А. Мне приходилось обучать других людей способам улучшения их самочувствия</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. У меня для этого недостаточно собственного опыта</p>
<p>21. А. У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства некоей брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я полностью разделяю чувства таких людей</p>
<p>22. А. Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Мне приходилось это делать</p>
<p>23. А. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я уделяю время своему здоровью только в случае необходимости</p>
<p>24. А. Я никогда не принимал участия в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду</p>	<input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б	<p>Б. Я состоял в таких движениях</p>