

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»  
\_\_\_\_\_ Адаскевич Л.А.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
естественнонаучной направленности**

**«Школа ЗОЖ»**

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, 2024**

**Название:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа ЗОЖ».

**Направленность:** естественнонаучная.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Количество обучающихся:** 20-25 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:** дистанционная.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповое занятие.

**По степени авторства:** авторская.

## Оглавление

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»</i> .....       | 4  |
| <b>1.1. Пояснительная записка</b> .....                                   | 4  |
| <b>1.2. Цели и задачи программы</b> .....                                 | 4  |
| <b>1.3. Содержание программы 1 года обучения</b> .....                    | 5  |
| <b>Содержание учебного плана 1 года обучения</b> .....                    | 6  |
| <b>1.4. Календарный учебный график 1-го года обучения</b> .....           | 8  |
| <b>1.5. Планируемые результаты</b> .....                                  | 8  |
| <b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> ..... | 8  |
| <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....                                 | 10 |
| <b>2.4. Методические материалы</b> .....                                  | 10 |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....                                            | 11 |

## *Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»*

### **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 здоровоохранительное 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 «ПРО 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 дистанционная, что увеличивает охват участников.

Программа содержит теоретические и практические занятия. Освоение программы обучающимися осуществляется последовательно: от теории к практике.

### 1.3. Содержание программы 1 года обучения

#### Учебно - тематический план:

| №                                                        | Тема                            | Всего часов | очно | Формы аттестации/контроля | Режим работы участников программы         |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------|------|---------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Правильное питание</b>                      |                                 |             |      |                           |                                           |
| 1                                                        | Введение.                       | 2           | 2    | Анкетирование             | Режим групповой работы, интенсивный режим |
| 2                                                        | «ПРО питание»                   | 2           | 2    | Творческая работа         |                                           |
| 3                                                        | Заключение.<br>Итоговое занятие | 2           | 2    | Практическая работа       |                                           |
| <b>Раздел 2. Вредные привычки</b>                        |                                 |             |      |                           |                                           |
| 4                                                        | Введение.                       | 2           | 2    | Анкетирование             | Режим групповой работы, интенсивный режим |
| 5                                                        | «ПРО привычки»                  | 2           | 2    | Творческая работа         |                                           |
| 6                                                        | Заключение.<br>Итоговое занятие | 2           | 2    | Практическая работа       |                                           |
| <b>Раздел 3. Культура безопасности жизнедеятельности</b> |                                 |             |      |                           |                                           |
| 7                                                        | Введение.                       | 2           | 2    | Анкетирование             |                                           |

|   |                                 |           |           |                     |                                                 |
|---|---------------------------------|-----------|-----------|---------------------|-------------------------------------------------|
| 8 | «ПРО<br>безопасность»           | 2         | 2         | Творческая работа   | Режим групповой<br>работы, интенсивный<br>режим |
| 9 | Заключение.<br>Итоговое занятие | 2         | 2         | Практическая работа |                                                 |
|   | <b>Итого</b>                    | <b>18</b> | <b>18</b> |                     |                                                 |

### **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.

#### **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 «ПРО 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 «ПРО 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 «ПРО 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 | Форма проведения занятия | Колво часов  | № занятия | Тема                         | Место проведения | Форма контроля      |
|----------------------------------------------------------|----------|------|--------------------------|--------------|-----------|------------------------------|------------------|---------------------|
| <b>Раздел 1. Правильное питание</b>                      |          |      |                          |              |           |                              |                  |                     |
| 1.1.                                                     | сентябрь |      | Лекция                   | 2            | 1         | Введение.                    | ДДиЮ «Факел»     | Анкетирование       |
| 1.2.                                                     | октябрь  |      | Практическое занятие     | 2            | 2         | «PRO питание»                | ДДиЮ «Факел»     | Творческая работа   |
| 1.3.                                                     | ноябрь   |      | Практическое занятие     | 2            | 3         | Заключение. Итоговое занятие | ОУ г. Томска     | Практическая работа |
| <b>Раздел 2. Вредные привычки</b>                        |          |      |                          |              |           |                              |                  |                     |
| 2.1.                                                     | декабрь  |      | Лекция                   | 2            | 4         | Введение.                    | ДДиЮ «Факел»     | Анкетирование       |
| 2.2.                                                     | январь   |      | Практическое занятие     | 2            | 5         | «PRO привычки»               | ДДиЮ «Факел»     | Творческая работа   |
| 2.3.                                                     | февраль  |      | Практическое занятие     | 2            | 6         | Заключение. Итоговое занятие | ОУ г. Томска     | Практическая работа |
| <b>Раздел 3. Культура безопасности жизнедеятельности</b> |          |      |                          |              |           |                              |                  |                     |
| 2.4.                                                     | март     |      | Лекция                   | 2            | 7         | Введение.                    | ДДиЮ «Факел»     | Анкетирование       |
| 2.5.                                                     | апрель   |      | Практическое занятие     | 2            | 8         | «PRO безопасность»           | ДДиЮ «Факел»     | Творческая работа   |
| 2.6.                                                     | май      |      | Практическое занятие     | 2            | 9         | Заключение. Итоговое занятие | ОУ г. Томска     | Практическая работа |
| <b>ИТОГО</b>                                             |          |      |                          | <b>18 ч.</b> |           |                              |                  |                     |

#### 1.5. Планируемые результаты

##### 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 – Школьная программа «Разговор о правильном питании», <https://www.prav-pit.ru/>
- Материалы общероссийской общественной организации «Общее дело», <https://общее-дело.рф/>

## 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. Балатенышевой 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 твоём 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><b>1. А.</b><br/>Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро</p> | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим</p>                      |
| <p><b>2. А.</b><br/>Когда я от нечего делать пролистываю какойнибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю</p>           | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Я их просматриваю более внимательно в первую очередь</p>                                      |
| <p><b>3. А.</b><br/>Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь</p>   | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами</p>                                    |
| <p><b>4. А.</b><br/>Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью</p>     | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться</p> |
| <p><b>5. А.</b><br/>Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.</p> | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Мне это сразу же бросается в глаза</p>                                                        |
| <p><b>6. А.</b><br/>Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья</p>                                             | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Я не трачу на это свои деньги</p>                                                             |
| <p><b>7. А.</b><br/>Если позволяет время, я стараюсь пройти, куда мне нужно, пешком</p>                                                   | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Я все равно лучше спокойно подьеду на автобусе, троллейбусе и т.д.</p>                        |
| <p><b>8. А.</b><br/>Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в</p>                                          | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <p><b>Б.</b><br/>Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими</p>         |



|                                                                                                                      |                                                                                |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| голову купить что-либо из предметов личной гигиены                                                                   |                                                                                |                                                   |
| <b>9. А.</b><br>Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я прежде всего просто утоляю жажду   |
| <b>10. А.</b><br>Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по                               | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я с удовольствием включаюсь в беседу |

|                                                                                                                                                 |                                                                                |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сохранению здоровья, мне становится просто скучно                                                                                               |                                                                                |                                                                                                      |
| <b>11. А.</b><br>Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований                                                  | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма          |
| <b>12. А.</b><br>Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни                                           | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я не предпринимал таких попыток                                                         |
| <b>13. А.</b><br>По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, – это не совсем нормальные люди         | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье – это радостное и увлекательное занятие |
| <b>14. А.</b><br>Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне                   | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Такие люди для меня не более интересны, чем другие                                      |
| <b>15. А.</b><br>Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь                                                                              | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я в целом придерживаюсь правил здорового питания                                        |
| <b>16. А.</b><br>Я никогда не писал по собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.                           | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>В своей жизни я уже делал нечто подобное                                                |
| <b>17. А.</b><br>Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Любая боль в организме – это всего лишь                                                 |

|                                                                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                          |                                                                                | определенная реакция нервной системы                                                                             |
| <b>18. А.</b><br>Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья             | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>У меня вызывает интерес другая литература                                                           |
| <b>19. А.</b><br>Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье |
| <b>20. А.</b><br>Мне приходилось обучать других людей способам улучшения их самочувствия                                                                                 | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>У меня для этого недостаточно собственного опыта                                                    |
| <b>21. А.</b><br>У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства некоей брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.                    | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я полностью разделяю чувства таких людей                                                            |
| <b>22. А.</b><br>Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма                                             | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Мне приходилось это делать                                                                          |
| <b>23. А.</b><br>Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела                                                            | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я уделяю время своему здоровью только в случае необходимости                                        |
| <b>24. А.</b><br>Я никогда не принимал участия в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду                                                       | <input type="checkbox"/> А <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Б | <b>Б.</b><br>Я состоял в таких движениях                                                                         |