

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

Программа принята
на педагогическом совете
протокол №1
от «29» августа 2025 г.

Утверждена приказом №237 от 01.09.2025г.
по МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»
Директор _____ Е. Ф. Акимова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа ЗОЖ»**

Вид программы: модифицированная
Направленность: естественно-научная
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, 2025

Характеристика программы

Название: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа ЗОЖ».

Направленность: естественно-научная.

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>	<i>4</i>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи 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	7
1.5. Планируемые результаты	8
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
2.4. Методические материалы	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	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 «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
Раздел 1. Правильное питание					
1	Введение.	2	2	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
2	«ПРО питание»	2	2	Творческая работа	
3	Заключение. Итоговое занятие	2	2	Практическая работа	
Раздел 2. Вредные привычки					
4	Введение.	2	2	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
5	«ПРО привычки»	2	2	Творческая работа	
6	Заключение. Итоговое занятие	2	2	Практическая работа	
Раздел 3. Культура безопасности жизнедеятельности					
7	Введение.	2	2	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
8	«ПРО безопасность»	2	2	Творческая работа	
9	Заключение. 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.

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, формирование 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	Не де ля	Форма проведени я занятия	Кол- во часов	№ заня тия	Тема	Место проведе ния	Форма контроля
Раздел 1. Правильное питание								
1.1.	сентябрь		Лекция	2	1	Введение.	ДДиЮ «Факел»	Анкетирован ие
1.2.	октябрь		Практическ ое занятие	2	2	«ПРО питание»	ДДиЮ «Факел»	Творческая работа
1.3	ноябрь		Практическ ое занятие	2	3	Заключение. Итоговое занятие	ОУ г. Томска	Практическая работа
Раздел 2. Вредные привычки								
2.1.	декабрь		Лекция	2	4	Введение.	ДДиЮ «Факел»	Анкетирован ие
2.2.	январь		Практическ ое занятие	2	5	«ПРО привычки»	ДДиЮ «Факел»	Творческая работа

2.3.	февраль		Практическое занятие	2	6	Заключение. Итоговое занятие	ОУ г.Томска	Практическая работа
Раздел 3. Культура безопасности жизнедеятельности								
2.4.	март		Лекция	2	7	Введение.	ДДиЮ «Факел»	Анкетирование
2.5.	апрель		Практическое занятие	2	8	«ПРО безопасность»	ДДиЮ «Факел»	Творческая работа
2.6.	май		Практическое занятие	2	9	Заключение. Итоговое занятие	ОУ г.Томска	Практическая работа
ИТОГО				18 ч.				

1.5. Планируемые результаты

1. 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 – 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. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями). Глава 10. Дополнительное образование.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 21 октября 2024 года)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ";

6. Федеральные проекты «Успех каждого ребенка» и «Учитель будущего», утвержденные протоколом заседания Проектного комитета по Национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
8. Приложение №1 Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
10. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Региональный приоритетный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Протоколом заседания Совета при Губернаторе Томской области по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 10.07.2019 Мо СЖ-Пр-1482.
12. Устав МАОУ ДО ДДИЮ «ФАКЕЛ»
13. Локальные акты учреждения.

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 заботится 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 расписании 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)

1. А. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро	А ☐ Б	Б. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим
2. А. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю	А ☐ Б	Б. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь
3. А. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь	А ☐ Б	Б. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами
4. А. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью	А ☐ Б	Б. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться
5. А. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.	А ☐ Б	Б. Мне это сразу же бросается в глаза
6. А. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья	А ☐ Б	Б. Я не трачу на это свои деньги
7. А. Если позволяет время, я стараюсь пройти, куда мне нужно, пешком	А ☐ Б	Б. Я все равно лучше спокойно подьеду на автобусе, троллейбусе и т.д.
8. А. Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены	А ☐ Б	Б. Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими
9. А. Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме	А ☐ Б	Б. Я прежде всего просто утоляю жажду

10. А. Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно	А Б	Б. Я с удовольствием включаюсь в беседу
11. А. Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований	А Б	Б. Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма
12. А. Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни	А Б	Б. Я не предпринимал таких попыток
13. А. По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, – это не совсем нормальные люди	А Б	Б. Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье – это радостное и увлекательное занятие
14. А. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне	А Б	Б. Такие люди для меня не более интересны, чем другие
15. А. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь	А Б	Б. Я в целом придерживаюсь правил здорового питания
16. А. Я никогда не писал по собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.	А Б	Б. В своей жизни я уже делал нечто подобное
17. А. Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось	А Б	Б. Любая боль в организме – это всего лишь определенная реакция нервной системы
18. А. Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья	А Б	Б. У меня вызывает интерес другая литература
19. А. Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе	А Б	Б. Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье
20. А. Мне приходилось обучать других людей способам улучшения их самочувствия	А Б	Б. У меня для этого недостаточно собственного опыта

21. А. У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства некоей брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.	☐ А ☐ ☐ Б	Б. Я полностью разделяю чувства таких людей
22. А. Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма	☐ А ☐ ☐ Б	Б. Мне приходилось это делать
23. А. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела	☐ А ☐ ☐ Б	Б. Я уделяю время своему здоровью только в случае необходимости
24. А. Я никогда не принимал участия в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду	☐ А ☐ ☐ Б	Б. Я состоял в таких движениях