Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества п. Сосьва

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  МС МБОУ ДО  ДДТ п. Сосьва  Протокол № \_\_\_2022г. |  | УТВЕРЖДАЮ:  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.  Приказ № \_\_\_\_\_  Директор МБОУ ДО  Дом детского творчества п. Сосьва  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Лушникова |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

социально-педагогической направленности

**«Аврора»**

Возраст обучающмихся : 8 – 11 лет

Срок реализации программы: 02.02.2022 - 16.02.2022.

Автор-составитель:

Окружкова Наталья Анатольевна

Педагог дополнительного образования

п. Восточный, 2022

**Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка**

Данная программа является приложением к дополнительной

общеразвивающей программе «Аврора» для обучающихся 8 – 11 лет на период 02.02.2022-16.02.2022. Разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Аврора».

**Направленность** рабочей программы «Аврора»- социально-педагогическая.

Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике. Нам, педагогам, исключительно важно, каким будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли – роль ГРАЖДАНИНА и ПАТРИОТА.

Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Гражданин получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни и в то же время возросла его ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. В этих условиях патриотическое воспитание учащихся является исключительно важной частью воспитания подрастающего поколения. Это многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у детей и молодежи высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга важнейших конституционных обязанностей по защите интересов общества.

**Адресат** программы – обучающиеся 8 - 11 лет. Занятия по программе «Аврора» отвечают возратным особенностям обучающихся.

**Уровень программы, объем и сроки реализации программы:**

**Объем программы** - 12 часов, запланированых на весь период дистанционного обучения, необходимых для освоения программы.

**Режим занятий**

1 год обучения – 1 раз в неделю 2 академических часа (по 40 мин.)

2год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 40 мин.)

Срок освоения программы 02.02.2022 - 16.02.2022.

**Формы обучения** – программа предполагает дистанционную форму обучения.

- *индивидуальна*я – самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи при возникновении затруднения в онлайн режиме социальной сети [WhatsApp](http://whatsapp-download-free.ru/whatsapp-perevod-na-russkij-kak-pravilno-pisat-vatsap-ili-vacap.html) электронная почта nata.okruzhkova@yandex.ru

**Виды занятий:** лекция, консультация.

**Формы проведения итогов** реализации рабочей программы:

тестирование.

**Цель и задачи общеоразвивающей программы**

Цель программы

1. Формирование у обучающихся интересов к военно-патриотической подготовке;

2. Развитие патриотических, моральных и нравственных качеств;

3. Пропаганда и популяризация ЗОЖ;

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение стрелковой подготовки, строевой подготовки;

Развивающие:

- развитие у обучающихся патриотизма, нравственных, морально-психологических и этнических качеств;

-укрепление опорно-двигательного аппарата

-развитие координации движений;

-развитие выносливости;

-психологическое раскрепощение обучающихся;

Воспитательные:

-активация способностей;

-формирование чувства ответственности;

-формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе.

- утверждение в сознании и чувствах обучающихся патриотических ценностей взглядов и убеждений, уважение к культурному историческому прошлому России, к традициям, повышению престижа государственной, особенно военной службе.

**Содержание рабочей программы**

**Первый год обучения**

**Цель первого года обучения:**

Основной целью первого года обучения является культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их социализация в обществе.

**Задачи:**

-формирование у обучающихся гражданско-патриотической позиции;

-укрепление физического здоровья обучающихся, формирование ценночтей «здорового образа жизни»;

-формирование позитивного отношения к военной службе и положительной мотивации у обучающихся.

**Тематическое планирование дистанционного обучения**

**С 02.02.2022г. по 16.02.2022г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Темы | Занятие | Всего часов | Форма контроля |
| 1 | Просмотр фильмов о ВОВ  <https://www.ivi.ru/watch/130850> | Просмотр мультфильма «Солдатская сказка» | 2 | Тест  08.02.22 |
| 2 | Просмотр фильмов и мультфильмов о ВОВ  <https://yandex.ru/search/?text=мультфильм%20сказка%20о%20мальчише%20кибальчише&clid=2270455&banerid=0500000134%3A5a19a89a6e2683001b393bd5&win=66&lr=139215> | Просмотр мультфильма «Сказка о Мальчише -кибальчише» | 2 | викторина  15.02.22 |

**Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения**

**1.Просмотр военных кинофильмов и документальных фильмов о вооружении Российской армии.**

Данный раздел содержания деятельности объединения включает в себя просмотр фильмов, которые способствуют наглядному изучению исторически важных военных событий, действий, побед, а также изучению жизни и быта великих полководцев разных исторических периодов.

**Тема № 1**

Просмотр мультфильма «Солдатская сказка»

<https://www.ivi.ru/watch/130850>

**Тема № 2**

Просмотр мультфильма «Сказка о Мальчише -кибальчише»

<https://yandex.ru/search/?text=мультфильм%20сказка%20о%20мальчише%20кибальчише&clid=2270455&banerid=0500000134%3A5a19a89a6e2683001b393bd5&win=66&lr=139215>

**Календарный учебно-тематический план по рабочей программе «Аврора»**

**Группа № 1, 1 год обучения, Возраст детей 8-9 лет,**

**02.02.22-16.02.22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| План | Факт | Теория | Практика |
| 1 | февраль | 06.02.  2022 |  | 10.00-  10-40  10.50-11.20 | Самостоятельная работа | 2 |  | Просмотр мультфильма «Солдатская сказка» | Дистанционное обучение через  [WhatsApp](http://whatsapp-download-free.ru/whatsapp-perevod-na-russkij-kak-pravilno-pisat-vatsap-ili-vacap.html) | Тест  08.02.22 |  |
| 2 | февраль | 13.02.  2022 |  | 10.00-  10-40  10.50-11.20 | Самостоятельная работа | 2 |  | Просмотр мультфильма «Сказка о Мальчише -кибальчише» | Дистанционное обучение через  [WhatsApp](http://whatsapp-download-free.ru/whatsapp-perevod-na-russkij-kak-pravilno-pisat-vatsap-ili-vacap.html) | Викторина  15.02.22 |  |

**Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты**

- воспитание подрастающего поколения в духе уважительного отношения к старшему поколению и Отечеству;

- развивать склонности, способности, интересы обучающихся к спортивной и военной деятельности.

**Личностные результаты**

-умение определятся в социуме, группе, в межличностных отношениях;

-умения владеть собой, своим психологическим состоянием, ориентироваться в различных ситуациях;

-умение применять полученные знания в повседневной жизни;

- дать возможность для формирования установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

**Содержание рабочей программы**

**Второй год обучения**

Основной целью второго года обучения является формирование гражданского самосознания обуающихся, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к служению Отечеству на гражданском и военном поприще.

Задачи:

**Образовательные:**

-изучение исторически важных военных событий, действий,побед;

-изучение жизни и быта великих полководцев разных исторических периодов;

-правила оказания первой медицинской помощи;

-боевые свойства пневматического оружия.

**Развивающие:**

-развитие физического здоровья обучающихся;

-развитие интелектуальных качеств обучающихся;

-развитие самостоятельности.

**Воспитательные:**

-формирование ценностей «здорового образа жизни»;

-формирование у обучающихся нравственных ценностей, толерантности.

**Содержание рабочей программы**

**Учебный (тематический) план 2 года обучения 10-11 лет на период 02.02.2022-16.02.2022.**

|  |
| --- |
|  |
| **№ занятия** | **Наименование темы** | | | Задание | Всего часов | Форма контроля |
| **1** | Медицинская подготовка. Резервы нашего организма. Основы анатомии, физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни.  <http://www.rodb-v.ru/news/obyavleniya/zdorovyy-obraz-zhizni-dlya-detey/> | | | Просмотр информации | 2 | Эссе на тему мое здоровье 05.02.22 |
| **2** | Гигиена детей и подростков. Правила личной гигиены.  <http://priargunsk-crb.ru/profilaktika/95-02-11-16-2> | | | Просмотр информации | 2 | Анкета  09.02.22 |
| **3** | Оказание первой медицинской помощи при ранениях. Понятие о ране. Защита раны. Подготовка к бинтованию. <https://www.evkova.org/referaty/okazanie-pervoj-meditsinskoj-pomoschi-pri-raneniyah-> | | | Просмотр информации | 2 | Тест  12.02.22 |
| **4** | Виды повязок.  <https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2017/05/30/meditsinskie-povyazki-i-ih-vidy> | | | Просмотр информации | 2 | Опрос  15.02.22 |

**Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения**

5.Медицинская подготовка.

**Теория:** изучение оказания первой медицинской помощи при ранениях, травмах, отравлении, поражении током, при остановке сердца.

**Практика:** умение оказать первую медицинскую помощь в полевых условиях, используя подручные материалы.

**Тема № 1:** Медицинская подготовка. Резервы нашего организма. Основы анатомии, физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни**.** <http://www.rodb-v.ru/news/obyavleniya/zdorovyy-obraz-zhizni-dlya-detey/>

**Тема № 2:** Гигиена детей и подростков. Правила личной гигиены. Мозг и труд.

<http://priargunsk-crb.ru/profilaktika/95-02-11-16-2>

**Тема № 3:** Оказание первой медицинской помощи при ранениях. Понятие о ране. Защита раны. Подготовка к бинтованию.

<https://www.evkova.org/referaty/okazanie-pervoj-meditsinskoj-pomoschi-pri-raneniyah->

**Тема № 4:** Виды повязок: восьмиобразная, колосовидная, спиральная.

<https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2017/05/30/meditsinskie-povyazki-i-ih-vidy>

**Календарный учебно-тематический план по рабочей программе «Аврора»**

**Группа № 2, 2 год обучения, Возраст детей 10-11 лет,**

**на период 09.11.2020-14.11.2020.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Месяц | Число | | Время проведения | Форма занятия | Количество часов | | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля и аттестации | Примечание |
| План | Факт | Теория | Практика |
| 1 | феврвль | 03.02.22. |  | 14.00-14.40  14.50-15.20 | Самостоятельная работа | 2 |  | Медицинская подготовка. Резервы нашего организма. Основы анатомии, физиологии и гигиены человека. Здоровый образ жизни. | Дистанционное обучение через  [WhatsApp](http://whatsapp-download-free.ru/whatsapp-perevod-na-russkij-kak-pravilno-pisat-vatsap-ili-vacap.html) | Эссе на тему мое здоровье 05.02.22 |  |
| 2 | февраль | 07.02.22 |  | 12.30-13.10  13.30-14.00 | Самостоятельная работа | 2 |  | Гигиена детей и подростков. Правила личной гигиены. | Дистанционное обучение через  [WhatsApp](http://whatsapp-download-free.ru/whatsapp-perevod-na-russkij-kak-pravilno-pisat-vatsap-ili-vacap.html) | Анкета  09.02.22 |  |
| 3 | февраль | 10.02.22 |  | 14.00-14.40  14.50-15.20 | Самостоятельная работа | 2 |  | Оказание первой медицинской помощи при ранениях. Понятие о ране. Защита раны. Подготовка к бинтованию. | Дистанционное обучение через  [WhatsApp](http://whatsapp-download-free.ru/whatsapp-perevod-na-russkij-kak-pravilno-pisat-vatsap-ili-vacap.html) | Тест  12.02.22 |  |
| 4 | фквраль | 14.02.22 |  | 12.30-13.10  13.30-14.00 | Самостоятельная работа | 2 |  | Виды повязок: восмиобразная, колосовидная, спиральная, крестообразная. | Дистанционное обучение через  [WhatsApp](http://whatsapp-download-free.ru/whatsapp-perevod-na-russkij-kak-pravilno-pisat-vatsap-ili-vacap.html) | Опрос  15.02.22 |  |

**Планируемые результаты рабочей программы**

**Метапредметные результаты**

**-**находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

-техничски правильно выполнять двигательные действия из базовых строевых движений;

-оказание первой медицинской помощи

- воспитание подрастающего поколения в духе уважительного отношения к старшему поколению и Отечеству.

**Личностные результаты**

-умения владеть собой, своим психологическим состоянием, ориентироваться в различных ситуациях;

-умение применять полученные знания в повседневной жизни;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

**Предметные**

**-**искать и выбирать необходимую информацию для выполнения задания;

**-** знать исторически важные военные события;

- использование навыков ЗОЖ в повседневной жизни;

-уверенно и четко выполнять строевые приемы на месте и вдвижении с требованиями Строевого устава ВС РФ.

**Условия реализации программы**

**Комплекс организационно – педагогических условий**

**Условия реализации программы**

материально - техничесое обеспечение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Наименование | Количество едениц |
| 1 | Ноутбук | 1 |
| 2 | Сотовый телефон | 1 |

**Кадровое обеспечение:**

1.Окружкова Наталья Анатольевна

2.Филиал МБОУ ДО Дом детского творчества п. Сосьва в п. Восточный.

3.Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

4.Образование среднее профессиональное Серовское педагогическое училище, 1994г.

5.Педагогический стаж 15 лет.

6.Домашний адрес: 624975, Свердловская область, Серовский район, п. Восточный, ул.Береговая,д.1 кв.2

**Методические материалы**

Дидактические материалы, электронные образовательные ресурсы:

Видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий.

Основные информационные источники для педагога*.* Методические разработки, интернет-ресурсы.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Программа в условиях дистанционного обучения предполагает самостоятельное выполнение обучающимися тестов, заданий, размещены на сайте МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, на страничке объединения «Аврора».

В ходе дистанционного обучения с обучающимися осуществляется консультирование, индивидуальная работа, интервьюирование через связь с педагогом в системе WhatsApp. Отчеты обучающиеся отправляют по номеру WhatsApp в формате фотоотчета.

**Методы диагностики: наблюдение за практической деятельностью обучающихся, практическое выполнение заданий.**

**Оценочные материалы**

**1 год обучения**

Тесты по военным кинофильмам и документальным фильмам о вооружении Российской армии «Солдатская сказка», викторина по мультфильму: «Сказка о Мальчише - кибальчише».

**2 год обучения**

Тест на тему: «Что такое здоровый образ жизни?», Использование навыков ЗОЖ в повседневной жизни. Анкета на тему «Гигиена». Тест «оказание первой медицинской помощи».

**Приложения к заданиям**

**Викторина про армию**

1. Какой праздник отмечают 23 февраля в России?

2. Какой головной убор боец надевает во время боя для защиты своей головы от ранения?   
3. Сколько сражений проиграл А.В.Суворов?   
4. Какой головной убор носили красноармейцы?

5. Какой головной убор у танкиста?   
6. Как называется головной убор десантника?   
7. Что есть и у винтовки и у дерева?

8. Головной убор, который предназначен для офицера?   
9. Военнослужащие этих войск называют себя «голубыми беретами»

ВИКТОРИНА «Сказка о Мальчише-Кибальчише»

1. С кем жил Мальчиш-Кибальчиш в своем доме после того как отец ушел на фронт? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Кто помог Буржуинам схватить Мальчиша-Кибальчиша?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. С какими войсками воевала Красная Армия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Перечислите членов семьи Мальчиша.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. За какие горы садилось солнце?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Сколько раз появлялся незнакомый человек у окна и как он выглядел? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Кто вышел на клич незнакомца в первый, второй и третий раз? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. С какой целью помчался на подмогу Красной Армии мальчиш-плохиш? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Как предал мальчиш-плохиш Красную Армию? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. С каким явлением природы сравнивается в тексте наступление Красной Армии? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. Почему Буржуины не смогли победить? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Где похоронили Мальчиша-Кибальчиша?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. Как приветствуют Мальчиша-Кибальчиша все, кто проходит мимо? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тест: “Здоровый образ жизни”**

1. С какой целью планируют режим дня:  
а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки +  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

2. Что такое закаливание:  
а) переохлаждение или перегрев организма  
б) выполнение утренней гигиенической гимнастики  
в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +

3. Утренняя гимнастика – это:  
а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +  
б) один из методов похудания  
в) метод быстрого просыпания

4. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:  
а) 5 часов  
б) 6 часов  
в) 1 час +

5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:  
а) рациональное питание  
б) личная и общественная гигиена  
в) двигательный режим +

6. Что не относится к здоровому образу жизни:  
а) продолжительный отдых +  
б) правильное питание  
в) физические нагрузки

7. Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:  
а) кисломолочные продукты  
б) фаст фуд +  
в) овощи и фрукты

8. Что должен сделать человек, хорошенько потрудившись:  
а) отдохнуть +  
б) заняться домашними делами  
в) выполнить комплекс упражнений

9. Подумай, к чему приводят вредные привычки:  
а) к замедлению роста организма +  
б) к уважению окружающих  
в) к интересному проведению времени

**Анкета. Гигиена.**

**Вопрос № 1**

*Нужно ли умываться утром и вечером?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 2**

*Можно ли не мыть руки после туалета, перед едой?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 3**

*Нужно ли мыть руки после игры с животными?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 4**

*Можно ли перед сном не мыть ноги?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 5**

*Нужно ли регулярно мыть тело?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 6**

*Нужно ли следить за чистотой волос?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 7**

*Нужно ли регулярно стричь ногти?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 8**

*Можно ли пользоваться чужой расческой, самому стричься чужими ножницами?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 9**

*Можно ли грызть ногти?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 10**

*Нужно ли иметь отдельную кровать, свое постельное белье, полотенце?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 11**

*Можно ли мерить и носить чужие головные уборы, одежду, обувь?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 12**

*Нужно ли тщательно мыть посуду горячей водой?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 13**

*Можно ли есть немытые сырые овощи, фрукты и ягоды?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 14**

*Можно ли пить сырую воду из открытых водоемов (река, озеро, колодец)?*

1. Да.

2. Нет

**Вопрос № 15**

*Нужно ли ежедневно (утром и вечером) чистить зубы?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 16**

*Можно ли не лечить больной зуб?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 17**

*Можно ли зубами грызть орехи, сахар, карамель, ручки, карандаши?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 18**

*Нужно ли при кашле и чихании пользоваться носовым платком?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 19**

*Можно ли плевать куда попало?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 20**

*Нужно ли регулярно проветривать помещения?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 21**

*Нужно ли убираться влажным способом?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 22**

*Нужно ли навещать заразного больного без необходимости?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 23**

*Нужно ли делать прививки от инфекционных заболеваний?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 24**

*Нужно ли уничтожать мух?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 25**

*Нужно ли обращаться за медицинской помощью при получении царапин, ссадин, ран?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 26**

*Можно ли скрывать сведения о получении укусов от животных?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 27**

*Нужно ли делать прививки домашним животным?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 28**

*Можно ли брать животных в постель?*

1. Да.

2. Нет.

**Вопрос № 29**

*Можно ли гладить бездомных животных?*

1. Да.

2. Нет.

**Тест: «Основы оказания первой медицинской помощи»**

**1. Как остановить обильное венозное кровотечение?**  
А- наложить давящую повязку;  
Б- наложить жгут;  
В- обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;  
Г- продезинфицировать спиртом и обработать йодом;  
Д- посыпать солью.  
**2. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение**  
А- Паренхиматозное  
Б- Венозное.  
В- Капиллярное.  
Г- Артериальное..  
**3. Артериальное кровотечение возникает при:**  
А- повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;  
Б- поверхностном ранении;  
В- неглубоком ранении в случае повреждения любо­го из сосудов.  
**4. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при венозном кровотечении?**  
А- наложить жгут на обработанную рану;  
Б- выше раны на 10-<metricconverter productid=«15 см» w:st=«on»>15 см;  
В- ниже раны на <metricconverter productid=«30 см» w:st=«on»>30 см;  
Г- на 20-<metricconverter productid=«25 см» w:st=«on»>25 см ниже раны;  
Д- на 10-<metricconverter productid=«15 см» w:st=«on»>15 см ниже раны;  
**5. На какой срок жгут накладывается зимой?**  
А- На час  
Б- На 1ч 30 мин  
В- На 2 часа  
Г- На 2 ч 30 мин  
Д-На 3 часа  
**6. Вместо жгута можно использовать:**  
А- Давящую повязку.  
Б- Закрутку.  
В- Холод к ране.  
Г- Компресс  
**7. Как правильно обработать рану?**  
А- продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;  
Б- смочить йодом марлю и наложить на рану;  
В- обработать рану перекисью водорода;  
Г- смазать саму рану йодом;  
Д- посыпать солью