

Государственное бюджетное учреждение Калужской области  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ровесник»

ПРИНЯТО  
на заседании  
Совета специалистов,  
протокол от 04.10.2023г.№ 3

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГБУ КО СРЦН «Ровесник»  
от 04.10.2023г. № 179

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Школа здоровья»**

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Левчакова Татьяна Валентиновна, социальный педагог

*«Здоровье – правильная, нормальная  
деятельность организма, которая обеспечивает  
приспособление человека к меняющимся  
условиям внутренней и внешней среды»*

*С.Н.Ожегов*

### **Пояснительная записка.**

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

В.П. Казачеева рассматривает здоровье как процесс сохранения и развития биологических, физических, психологических возможностей человека, а также оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания.

Методики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния.

У детей, важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- настрой на здоровый образ жизни;
- двигательную активность;
- личную гигиену;
- умеренное и сбалансированное питание;
- ритмичность жизни;
- безопасность жизни.

Анализ условий жизни детей из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, показывает, что в большинстве случаев дети воспитываются в неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Подросток ожесточается, замыкается из-за отсутствия чуткости, заинтересованного внимания к себе, сопереживания со

стороны родителей, сверстников. «Подростку на каждом шагу мерещится несправедливость, он уже по привычке считает необходимым принять угрожающе-защитную позу, в любом слове и движении ему видятся чуждые и враждебные силы» А.С.Макаренко.

Поэтому работа по формированию навыков ЗОЖ **актуальна** для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Новизна** данной программы дополнительного образования опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта участников программы, его морально-волевых и нравственных качеств, а также умение адаптироваться в социуме.

Программа несет социально-гуманитарную направленность. **Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятость участников программы во внеурочное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного проведения досуга, формирует у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

**Цель:** формирование у детей социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизненную позицию и долголетие.

**Задачи:**

- обучение по формированию культуры здорового образа жизни, безопасности жизни, финансовой грамотности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения учащихся;
  - информационная задача состоит в передаче участникам программы максимального объема информации ( из которой последние берут столько, сколько хотят и могут усвоить);
  - обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
  - адаптация детей к жизни в обществе;
  - формирование общей культуры учащихся, при этом учитывая традиции и обычаи своего народа;
  - организация содержательного досуга учащихся;
  - удовлетворение потребностей детей в интеллектуальном развитии.

**Основные разделы:**

1. Береги свое здоровье.
2. Сделай свой выбор.
3. Финансовая грамотность.

**Возраст детей:** несовершеннолетние 11- 18 лет из семей, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации или стоящие на учете в КДН и ЗП.

**Сроки реализации программы:** занятия проводятся один раз в неделю с каждой группой по 45 минут в течение 8 месяцев, допускается до 60 минут в зависимости от занятия.

**Формы и режим занятий:** форма организации деятельности обучающихся на занятии – групповая, группа состоит из 8 – 12 человек.

**Педагогические принципы,** которые обеспечивают реализацию программы:

- гуманизм и педагогический оптимизм;
- признания уникальности каждого ребенка;
- гибкость, вариативность форм проведения занятий;
- разнообразия методов и приемов;
- доступность предлагаемого материала.

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий с обучающимися.

Данная программа является программой открытого типа. Т.е. открыта для расширения, определенных изменений с учетом конкретных педагогических задач, запросов детей.

На занятиях запланировано использование ИКТ и возможности сети Интернет

### **Ожидаемые результаты.**

Программа разработана с учетом потребности несовершеннолетних и общества в ведении здорового образа жизни, в результате освоения которой несовершеннолетние получают знания о составляющих здоровья; от чего зависит здоровье; о том, какие бывают витамины, минералы и как они влияют на работу организма человека; о правилах личной гигиены и здорового образа жизни; о вреде сквернословия, табака, электронные сигареты, алкоголя, ПАВ; о правилах соблюдения режима дня; познакомятся с истоками наркомании, табакокурения, употребления алкоголя. Ребята узнают о различиях между полами, об пяти эмоциональных языках любви, поймут различия между влюбленностью и любовью, послушают лекцию о половом воспитании. Узнают о мире профессий, о четырех видах разумной деятельности, попробуют определить свой психотип и способность к той или иной профессии. Получат информацию о компьютерной зависимости и вреде виртуального общения. Сформируют представление о толерантности (возникновения понятия, значение слова), об уважении к своим правам и правам других людей, к обычаям, традициям и культуре разных народов. Познакомятся с тем как противостоять терроризму и как вести себя, если ты стал заложником. Повысят знания по формированию финансовой грамотности: составление личного финансового плана; понимание терминов и практики в сферах начисления процентов по кредитам и накоплениям, инфляции и т.д. Ребята познакомятся с пониманием законов функционирования денег, узнают, как правильно обращаться с ними, планировать свои доходы и расходы. Речь будет идти о бытовых понятиях, которые пригодятся несовершеннолетним в повседневной жизни.

### **Приобретение умения:**

- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;

- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ставить цель, достигать её и оценивать результат.

#### **Приобретение навыков:**

- ценностного отношения к миру, окружающим людям, самому себе;
- достигая поставленной цели, использовать личные знания, опыт;
- отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позиции, направленной на положительное формирование личности в социуме.

**Результаты уровня освоения программы** оцениваются по анкете «Анкета по изучению отношения к своему здоровью», которая заполняется вначале, середине и в конце обучения. Результаты заносятся в таблицу.

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>Вводная</b>	<b>Промежуточная</b>	<b>Итоговая</b>

**Форма аттестации:** итоговое обобщенное занятие.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Всего (мин.)</b>	<b>Теория (мин.)</b>	<b>Практика (мин.)</b>
1.	Знакомство с участниками группы. Правила работы в группе	45	25	20
	<b>Раздел «Береги свое здоровье»</b>			
2.	«Твое здоровье в твоих руках»	45	25	20
3.	«Береги платье снова, здоровье смолоду»	45	25	20
4.	Подростковый алкоголизм	45	25	20
5.	Табакокурение, курение электронных сигарет - медленная смерть	45	25	20
6.	Электронная сигарета: польза или вред?	45	25	20
7.	Скажи наркотикам «нет»	45	25	20
8.	Компьютерная зависимость подростков	45	25	20
9.	Мат и сквернословие – болезнь нашего общества	45	25	20
10.	Твое здоровье и гигиена	45	25	20
11.	Утомление и переутомление. Сон-лучшее лекарство!	45	25	20
	<b>Раздел «Сделай свой выбор»</b>			

12.	Путь к успеху	45	25	20
13.	«Мы в ответе за свои поступки»	45	25	20
14.	Одного вида, но разных миров-1	45	25	20
15.	Одного вида, но разных миров-2	45	25	20
16.	Любовь и влюбленность	45	25	20
17.	Пять языков любви	45	25	20
18.	Время желаний	45	25	20
19.	Мир профессий. Занятие №1	45	25	20
20.	Мир профессий. Занятие №2	45	25	20
21.	Планета толерантности	45	25	20
22.	Терроризм – угроза обществу	45	25	20
	<b>Раздел «Финансовая грамотность»</b>			
23.	Финансовая грамотность (вводное занятие)	45	25	20
23.	Финансовая грамотность. Финансовая безопасность	45	25	20
24.	Финансовая грамотность	45	25	20
25.	Финансовая грамотность	45	25	20
26.	Финансовая грамотность.	45	25	20
27.	Игра-квест по финансовой грамотности «Деньги любят счет»	45	25	20
28.	Интеллектуальная игра по финансовой грамотности «Деньги, денежки, копейки»	45	25	20
29.	Игра по финансовой грамотности «Золотой ключик»	45	25	20
30.	Игра-квест по финансовой грамотности «Хочешь есть калачи-не сиди на печи»	45	25	20
31.	Игра-квест «Мир в финансах»	45	25	20
32.	Итоговое обобщенное занятие	45	25	20

**ИТОГО: 32 занятия**

#### Содержание дополнительной общеобразовательной программы

№ п/п	Тема	Цель	Форма организации образовательного процесса
1.	Знакомство с участниками группы. Правила работы в группе	Создание благоприятных условий для работы в группе. Ознакомление с основными принципами работы, освоение приемов активного стиля общения	Упражнение на знакомство

	<b>Раздел «Береги свое здоровье»</b>		
2.	«Твое здоровье в твоих руках»	Привить навыки серьезного отношения к своему здоровью	Презентация: «Твое здоровье в твоих руках», беседа, кроссворд, анкета по изучению отношения к своему здоровью
3.	«Береги платье снова, здоровье смолоду»	Дать понять подросткам от чего зависит здоровье человека	Презентация: «Береги платье снова - здоровье смолоду», беседа, тест «Твое здоровье»
4.	Подростковый алкоголизм	Показать подросткам негативное влияние алкоголя на растущий организм	Презентация: «Алкоголь и алкогольная зависимость», беседа, задание «Что ты знаешь об алкоголе?», мультфильм «Сказка про алкоголь»
5.	Табакокурение, курение электронных сигарет - медленная смерть	Дать знания о вреде курения, выявить причины, по которым начинают курить	Презентация «Это должен знать каждый», лекция профессора Жданова Е.Г. «Правда о табаке», упражнение «Раскрась курильщика»
6.	Электронная сигарета: польза или вред?	Показать, что электронные сигареты также вредны, как и обычные	Презентация: «Электронная сигарета: польза или вред?», беседа, упражнение: «Напишите положительные и отрицательные стороны курения вейпера»
7.	Скажи наркотикам «нет»	Способствовать формированию знаний о вреде употребления наркотиков и наркозависимости	Презентация: «Я выбираю жизнь!», упражнение: «Признаки, характеризующие человека, принимающего наркотики», диагностика потребностей в новых ощущениях М.Цукермана, синквейн, групповое упражнение «Что отнимают у человека наркотики?», видеопособие «АлтайКлипы»
8.	Компьютерная зависимость подростков	Показать подросткам к каким глубоким	Презентация: «Виртуальная и

		изменениям личности ведет компьютерная зависимость	компьютерная зависимость школьников», беседа, тест Кимберли Янга на интернет-зависимость, контрольное задание по теме
9.	Мат и сквернословие – болезнь нашего общества	Объяснить, почему вредна ненормативная лексика, историю возникновения мата, его воздействие на организм человека	Анкета, презентация: «О вреде сквернословия», беседа, опрос на тему нецензурной лексики, упражнения, притча
10.	Твое здоровье и гигиена	Ознакомить с нормами и правилами гигиены и то, как не соблюдение гигиены, влияет на здоровье	Презентация: «Твое здоровье и гигиена», викторина, беседа, тест «Сможете ли вы устоять?», контрольное задание по теме
11.	Утомление и переутомление. Сон - лучшее лекарство!	Познакомить подростков с различными комплексами упражнений, снимающих утомление. Расширение кругозора о том, как нарушение сна влияет на здоровье	Презентация: «Утомление и переутомление», презентация: «Сон - лучшее лекарство!», беседа, знакомство с комплексом упражнений
	<b>Раздел «Сделай свой выбор»</b>		
12.	Путь к успеху	Сформировать понятие: «Что такое успех?», как он достигается, какие качества для этого необходимы	Презентация: «Путь к успеху», обсуждение, упражнения, рефлексия
13.	«Мы в ответе за свои поступки»	Ознакомить подростков о часто совершаемых противоправных действиях и наказание за них	Презентация «Мы в ответе за свои поступки», беседа, раздача буклетов
14.	Одного вида, но разных миров-1	Показать различия сенсорного восприятия мужчин и женщин	Презентация: «Мы такие разные-1», беседа, задание по теме
15.	Одного вида, но разных миров-2	Ознакомить подростков с тем, как	Презентация: «Мы такие разные-2», беседа,

		функционирует мозг мужчины и женщины	задание по теме, тест для определения характера мышления
16.	Любовь и влюбленность	Донести до подростков различия понятий «любовь» и «влюбленность»	задание по теме, беседа
17.	Пять языков любви	Познакомить с помощью каких эмоциональных языков любви можно выразить свои чувства окружающим	Презентация: «Пять языков любви», беседа, задание по теме, раздача буклетов: «Пять языков любви – пять способов, при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь»
18.	Время желаний	Формировать нравственное отношение к проблемам пола и интимным отношениям	Беседа, вопросы для обсуждения в группе
19.	Мир профессий. Занятие №1	Знакомство с четырьмя видами разумной деятельности, с житейским способом выбора профессий, с профессиями на Руси	Анаграмма, игра-дискуссия «Кто нужен нашему городу?», тесты на пространственную ориентацию
20.	Мир профессий. Занятие №2	Подбор профессии по психологическому типу и способности к той или иной профессии	Презентация: «Родиться мало – знать бы для чего», тест И.Л.Соломина «Как определиться с выбором профессии подростку?», тест на определение будущей профессии для школьников Дж.Холланда
21.	Планета толерантности	Дать подросткам представление о толерантности; воспитать чувство уважения друг к другу, к обычаям, традициям и культуре разных народов	Презентация: «Толерантность», беседа, упражнения, анкета «Насколько вы терпимы?», анкета «Ваши отношения с родителями», тест по теме
22.	Терроризм – угроза обществу	Объяснить сущность терроризма, его типы и	Презентация: «Терроризм в

		цели; формировать общественное сознание и гражданскую позицию у подростков	современном мире и в России», беседа, памятка школьникам по противодействию терроризму
	<b>Раздел «Финансовая грамотность»</b>		
23.	Финансовая грамотность (вводное занятие)	Сформулировать актуальность проблемы, научить составлять личный финансовый план	Презентация: «Личный финансовый план», беседа, составление участниками группы личного финансового плана
24.	Финансовая грамотность. Финансовая безопасность	Познакомить с видами финансового мошенничества и как их избежать	Презентация: «Финансовая безопасность», беседа, групповая дискуссия
25.	Финансовая грамотность	Показать, что такое семейный бюджет через просматривание мультфильмов	Мультфильмы: «Азбука финансовой грамотности для детей», «Азбука денег тетушки Совы», обсуждение мультфильмов в группе
26.	Финансовая грамотность	Сформировать навыки добычи денег и правильного их расходования через просматривание мультфильма	Мультфильм «Как размножаются деньги», обсуждение мультфильма в группе
27.	Игра-квест по финансовой грамотности «Деньги любят счет»	Сформировать через игру основы знаний о личных финансах и семейном бюджете	Групповой соревновательный квест
28.	Интеллектуальная игра по финансовой грамотности «Деньги, денежки, копейки»	Научить зарабатывать деньги, расширить представление об истории, функциях и видах денег	Групповая соревновательная игра
29.	Игра по финансовой грамотности «Золотой ключик»	Сформировать ответственность у подростков за финансовые решения с учетом личной безопасности и благополучия	Имитационно-ролевая игра
30.	Игра-квест по финансовой грамотности	Способствовать формированию у детей	Прохождение станций участниками группы

	«Хочешь есть калачи-не сиди на печи»	понимания основных экономических понятий через игровую деятельность	
31.	Игра-квест «Мир в финансах»	Расширение кругозора по финансовой грамотности через игровую деятельность	Прохождение станций участниками группы
32.	Итоговое обобщенное занятие	Подведение итогов работы	Беседа Групповая работа Заполнение анкеты по изучению отношения к своему здоровью

### **Методическое обеспечение программы:**

- конспекты занятий, сценарии игр, квестов, викторин;
- художественная литература по тематике;
- методическая литература по тематике;
- презентации по тематике;
- видеофильмы по тематике;
- мультфильмы по тематике;
- иллюстрации и картинки по тематике.

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

- место проведения основных мероприятий программы: ГБУ КО СРЦН «Ровесник»;
- помещение: учебный кабинет, актовый зал;
- оборудование учебного помещения: столы, стулья для обучающихся, стол и стул для педагога, стеллаж для хранения дидактических пособий, доска с набором для крепления картинок, фотографий, рисунков;
- технические средства обучения: ноутбук, мультимедиа-проектор, экран;
- канцелярские принадлежности

### **Список литературы**

1. Аллен Карр. Легкий способ бросить курить. пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008.
2. Кульбацкий Е.М. Культура дома. – М.:ФОРУМ:ИНФРА-М,2012
3. Габриелян М. От сомнений к определенности. 2-е изд., испр.-М.: ПРОБЕЛ-2000, 2012.
4. Брайан Трэйси Достижение максимума. Перевод с английского
5. Обербайль К. Витамины целители. Пер. с немец.М.В.Ярышев.-М: «Бизнес-пресс», 2005.

6. Пиз А. Как заставить мужчину слушать, а женщину молчать. Почему мы такие разные, но так нужны друг другу. – М.: Эксмо, 2009.
7. Пиз А., Гарнер А. Говорите точно... Как соединить радость общения и пользу убеждения. – М.: Эксмо, 2010.
8. Чепмен Г. Пять языков любви. Пер. с англ. Н. Будиной – М: «Библия для всех», 2000.
9. Чепмен Г. Любовь-это глагол. Пер. с англ. Издательский Дом «Христофор», 2010.
10. Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
11. Кехо Дж. Практический курс счастья, Пер. с англ. С. Борич-Минск: Попурри, 2015.
12. Кехо Д. Сила разума для детей. Пер. с англ. П. А. Самсонов. – Мн.: ООО «Попурри», 2003
13. Рон Д. Витамины для ума. Пер. с англ. Н. Гринева – Киев: «Колибри», 2003.
14. Кийосаки Р. Почему отличники работают на троечников, а хорошисты на государство? Пер. с англ. И. В. Гродель. – М.: Бизнес-пресс, 2013.
15. Кийосаки Р. Богатый папа, Бедный папа. Пер. с англ. www.richdad.com.
16. Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М.: Юрид. лит., 1988.
17. Баль А. В., Баоканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003.
18. Багрова Н. Г. Здоровый сон // Пед Совет – 2005, - №5.
19. Бойко А. Обратная сторона здоровья. – М.: «Российская газета», 2002.
20. Варламова С. И. Здоровье наших учеников // Начальная школа – 2003, - №2.
21. Горбовцев А. Предупреждение детского бытового травматизма // Воспитание школьников – 2005, - №8.
22. Дик Н. Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов н Д: Феникс, 2008.
23. Захаров А. И. Детские неврозы (психологическая помощь родителей детям). – СПб., 1995.
24. Захаров Ю. Подростки “группы риска” // Воспитание школьников. – 2001
25. Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Пособия для учащихся. – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1983.
26. Кардашенко В. Н. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1980.
27. Касаткин В. Н. Содействие здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. – М.: Подкова, 2000.
28. Каталог справочник: Дошкольное образование в России: программы, пособие для педагогов и детей, дидактические игровые материалы, аудио - видеокассеты. – М.: 1999.
29. Колеванова Т. К. Суд над вредными привычками // Последний звонок. – 2005, - №6

30. Круглова Т. К. Игра – соревнование «Сигналы – символы»//Последний звонок – 2004, - №6.
31. Крылова И. Н. Береги здоровье смолоду// Педсовет – 2004, - №5.
32. Лабутин Н. Ю., Майский А. Б. Педагогические здоровьесберегающие технологии// Здоровье детей: прил.газ. «Первое сентября». – 2003. - №23.
33. Методические рекомендации для работы с группой повышенного риска. Составили: О. Л. Романова и О. П. Васютина. – М.: 2003.
34. Нижегородцева Н. В., Шадриков В. Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
35. Огурцов П. П. Что надо знать о психоактивных веществах, если вы собираетесь попробовать//Школа здоровья – 2003, - №1,№3.
36. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ Под общ. ред. Битяновой М. Р. – СПб.: Питер, 2002.
37. Рекламно – технический прогресс и его влияние на здоровье человека. – на сайте. - [festival.1september.ru/](http://festival.1september.ru/)
38. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1993.
39. Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5 – 11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004.
40. Федеральное законодательство об охране здоровья школьников// Школа здоровья – 2004, - №3.
41. Форд Е. Школа правильной осанки// Воспитание школьников – 2005, - №9.
42. Шадриков В. Д. Деятельность и способности. – М., 1994.
43. Федеральный закон от 06.03.06 №35-ФЗ «О противодействии терроризму».
44. «О мерах по противодействию терроризму» Постановление Правительства РФ от 15 сентября 1999г. №1040 (Извлечения)
45. Богдасhevский А. Основы финансовой грамотности. М.: Альпина Паблишер, 2018, 304с.
46. Галаганов В.П. Основы страхования и страхового дела. Учебное пособие. Серия: Среднее профессиональное образование. М.: Кнорус, 2018 г., 216 с.
47. Обердeрфeр Д.Я., Егорова М.В., Желновач М.В. Я управляю своими финансами. Практическое пособие по курсу «Основы управления личными финансами».Серия «Финансовая грамотность каждому». М.: Вита-Пресс, 2016, 232 с.
48. Рыжановская Л.Ю., Стахович Л.В., Семенкова Е.В. Основы управления личными финансами. 10-11 классы. Сборник игр и заданий по курсу. Серия «Финансовая грамотность каждому». М.: Вита-Пресс, 2019, 80 с.
49. Банковские риски: учебник / под ред. О. И. Лаврушина, Н. И. Валенцовой. –3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2013. – 292 с.
50. Шапкин, А. С. Экономические и финансовые риски: оценка, управление, портфель инвестиций: [учеб. пособие] / А. С. Шапкин, В. А. Шапкин. – 9-е изд. – М.: Дашков и К, 2013. – 543 с.

51. Инвестиции: учебник для бакалавров / В. М. Аскинадзи, В.Ф. Максимова. - М.: Издательство Юрайт, 2016.
52. Архипов А.П. Страхование дело (для СПО). Учебник. Серия: Среднее профессиональное образование. М.: Кнорус, 2018 г., 252 с.
53. Богдашевский А. Основы финансовой грамотности. М.: Альпина Паблишер, 2018, 304с.
54. Меренкова, В. С. Внутренняя картина здоровья младших школьников в контексте детско-родительских отношений : монография / В. С. Меренкова. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 116 с.
55. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. –146 с.
56. Здоровье – детям (основы экологической культуры учащихся начальной школы) : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, С. В. Соловьева, Е. Н. Дергоусова. -2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 238 с.
57. Использование интернет-ресурсов.

Приложение

## **АНКЕТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.**

### **1.Что является для вас главным в жизни?**

- А) Взаимоотношения в семье
- Б) Материальное благополучие
- В) Здоровье
- Г) Друзья
- Д) Любовь
- Е) Учеба
- Ж) Карьера

### **2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- А) Хорошее
- Б)Удовлетворительное
- В) Плохое
- Г) Затрудняюсь ответить

### **3.Ваше любимое занятие в свободное время?**

- А) Занимаюсь спортом
- Б) Смотрю телевизор, видео
- В) Гуляю по улице с друзьями
- Г) Читаю книги
- Д) Ничем не занимаюсь

**4. Какие темы о здоровье Вас больше всего интересует?**

- А) Физическая культура и спорт
- Б) Рациональное питание
- В) Курение
- Г) Алкоголь
- Д) Наркотики
- Е) Другие темы (укажите какие)

**5. Из каких источников Вы узнаете о проблемах связанных со ЗОЖ?**

- А) Из телевизионных передач
- Б) Из книг, газет, журналов
- В) От педагогов (на уроках, на воспитательных мероприятиях)
- Г) От друзей
- Д) Другие источники (какие)

**6. Сколько сигарет Вы выкурили за свою жизнь?**

- А) Ни одной
- Б) Только одну или две затяжки
- В) 1 сигарету
- Г) От 2 до 5 сигарет
- Д) Не считал(а)

**7. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?**

- А) Не употребляю
- Б) Только один раз или два попробовал(а)
- В) Иногда по праздникам

**8. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?**

- А) Да, занимаюсь (укажите, чем именно)
- Б) Нет, не занимаюсь

**9. Что Вам необходимо для обучения навыкам ЗОЖ?**

- А) Наличие соответствующих знаний
- Б) Наличие денежных средств
- В) Соответствующая литература
- Г) Желание
- Д) Сила воли
- Е) Другое (что именно)

**10. Кто, по вашему мнению, должен осуществлять работу по ЗОЖ?**

- А) Врачи
- Б) Педагоги
- В) Тренеры
- Г) Я сам(а)
- Д) Другое

**11. С какого возраста, по Вашему мнению, следует говорить подросткам о вреде:**

- А) Курения
- Б) Злоупотребления алкоголем
- В) Потребления наркотиков

**12. Как Вы думаете, что больше вредит здоровью?**

- А) Нарушение режима дня, отдыха
- Б) Нарушение питания
- В) Курение
- Г) Малоактивный образ жизни
- Д) Не соблюдение личной гигиены
- Е) Потребление алкоголя, наркотиков

**13. В каких учреждениях Вы предпочли бы укреплять здоровье?**

- А) В поликлинике
- Б) У целителей
- В) В летнем лагере
- Г) Нигде
- Д) Самостоятельно