

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №13 г.о. Чапаевск Самарской области

Проверено

Зам. Директор по УВР

_____ Харитонов Н.Г. _____

« ____ » _____ 20 ____

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №13

_____ Воронкова В.К. _____

« ____ » _____ 20 ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

Предмет (курс) Уроки здоровья.

Класс 9

Количество часов по учебному плану ____ 34 ____ в год ____ 1 ____ в неделю.

Составлена в соответствии с Основной образовательной программой ГБОУ СОШ №13
г.о. Чапаевск.

Рассмотрена на заседании МО _____ Естествознание _____

(название методического объединения)

Протокол № ____ 1 ____ от « ____ 29 ____ » _____ августа ____ 2025 ____ г.

Председатель МО _____ Казакова Н.А. _____

Чапаевск, 2025

Пояснительная записка

На сегодняшний день проблема здоровья граждан России стала носить общенациональный характер. На рубеже веков считалось, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты заговорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти данные – серьезный повод задуматься о способах укрепления здоровья всей нации, продумать стратегии и предопределить место третьего участника процесса – общества и школы, в частности..

Определенно, школа является одной из составляющих, которые формируют у подрастающего поколения систему ценностей и приоритетов, определяют стиль жизни в будущем. Однако, реалии таковы, что социально одобряемое поведение не ведет к полноценному здоровью. Поэтому, задачей школы является разъяснение необходимости сохранения своего здоровья ради счастливого будущего.

А цель социума, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, – в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Особенности содержания обучения предмета биологии в основной школе обусловлены спецификой биологии как науки и поставленными задачами. Основными проблемами биологии являются изучение строения живых организмов, их роли в природе и жизни человека, практического использования и защиты.

Определение места человека в ряду живых существ, его генетическая связь с животными предками позволяют осознать учащимся единство биологических законов, их проявление на разных уровнях организации, понять взаимосвязь строения и функций органов и систем и убедиться в том, что выбор того или иного сценария поведения возможен лишь в определенных границах, за пределами которых теряется волевой контроль и процессы идут по биологическим законам, не зависящим от воли людей. Таким образом, выбор между здоровым образом жизни и тем, который ведет к болезни, возможен лишь на начальном этапе.

Отсюда следует важность знаний о строении и функциях человеческого тела, о факторах, благоприятствующих здоровью человека и нарушающих его. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек — важный шаг к сохранению здоровья и высокой работоспособности. В курсе уделяется большое внимание санитарно-гигиенической службе, охране природной среды, личной гигиене.

А включение некоторых аспектов психологии позволит более рационально организовать учебную, трудовую, спортивную деятельность и отдых, легче вписаться в коллектив сверстников и стать личностью.

Цель: выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовной, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Практические задачи внеурочной программы можно определить следующим образом:

- ✓ обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- ✓ адаптировать их к жизни в обществе;
- ✓ формировать общую культуру, в том числе культуру здорового образа жизни.

Учебно-воспитательные задачи следующие:

- ✓ использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;
- ✓ развить у учащихся причинно-следственные и межпредметные связи в ходе реализации данной внеурочной деятельности;
- ✓ формировать у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Участники проекта: учащиеся 9класса (возраст 13-14 лет) (программа рассчитана на 1 год).

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и не живого на Земле:

1 модуль - «Здоровье в системе человек-природа».

2 модуль - «Здоровье в системе человек - абиотические факторы».

В данной программе присутствует не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но также данные по экологии, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия нацелены на активное познание свойств организма человека. Человек рассматривается не только с биологической точки зрения, но и нравственной.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости детей
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Развитие экологической культуры.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.

2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.
3. Исследование проявления формирующегося нравственно-волевого характера подростков; при этом выявление базовых качества личности, проявляющиеся в основных сферах отношений подростков.
4. Конкурс портфолио «Мои достижения» (проектная, исследовательская и творческая деятельность детей и подростков).
5. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий:

ЛУУД:

- Самоопределение.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

РУУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

ПУУД:

- Делать предварительный отбор источников информации:
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)

КУУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск газет, памяток, спортивные соревнования, беседы, исследования.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем ведения «Дневника здоровья».

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов:

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Учащийся научится:

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Учащийся научится:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Учащийся научится:

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

34 часа .1 час в неделю

I. Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (21 час)

ЗОЖ и долголетие. (4 часа)

Информационная часть: средняя продолжительность жизни, появились новые науки: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

Практическая часть: Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014). Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амеба полчаса?»

Здоровье и погода. (5 часов)

Информационная часть: Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Кто такие метеочувствительные люди? Что происходит при снижении/ повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. (Рекомендации составляются самими учащимися. Преподаватель должен их корректировать.). Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

Практическая часть: Обсуждение вопросов учеников. Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода». (Развивающие мультфильмы для детей «Формула Ума!»)

Практическая работа: Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

Режим «труд-отдых» и здоровье. (6 часов)

Информационная часть: Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

Практическая часть: Просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками. Просмотр мультфильма «Смешарики: Азбука здоровья – Распорядок». Конкурс на лучший вывод по этому мультфильму.

Практическая работа: Разработка собственного режима дня (мини-проект)

Питание и здоровье. (6 часов)

Информационная часть: Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

Практическая часть: Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?». Обсуждение высказывания: «Мы то, что едим»

Практическая работа: Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

Формы организации работы: внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

II. Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (14 часов)

Воздух и здоровье. (4 часа)

Информационная часть: Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO₂, O₂. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

Практическая часть: дебаты по теме «Жизнь в городе лучше, чем в деревне».

Вода и здоровье. (5 часов)

Информационная часть: Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Виды фильтров. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

Практическая часть: Фильм «Тайны воды».

Практическая работа: Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

Биоритмы и здоровье. (4 часа)

Информационная часть: Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

Практическая часть: По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

Практическая работа: Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.

Практическая работа: Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

Формы организации работы: внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая и творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ». 8 КЛАСС
(34 часа, 1 час в неделю)

№	Темы занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа»	21 час	
	ЗОЖ и долголетие.	4 часа	
1	Старение – закон жизни.	1 ч.	
2	Причины старения.	1 ч.	
3	Прогнозы продолжения жизни.	1 ч.	
4	Ортобиоз – правильная жизнь.	1 ч.	
	Здоровье и погода.	5 часов	
5	Купание – процедура здоровья.	1 ч.	
6	Солнечный свет – друг здоровья.	1 ч.	
7	Закаливание и его влияние на здоровье	1 ч.	
8	Борьба с обморожениями	1 ч.	
9	Как одеться по погоде? (<i>Практическая работа:</i> Индивидуальный подбор одежды в зависимости от погодных условий)	1 ч.	
	Режим «труд-отдых» и здоровье	6 часов	
10	Труд – потребность человека.	1 ч.	
11	Гигиена умственного труда. Смена видов труда.	1 ч.	
12	Чувство усталости. Переутомление.	1 ч.	
13	Режим дня.	1 ч.	
14	<i>Практическая работа.</i> Разработка собственного режима дня.	1 ч.	
15	Защита мини-проектов: «Мой режим дня»	1 ч.	
	Питание и здоровье	6 часов	
16	Что такое аппетит?	1 ч.	
17	В еде знай меру.	1 ч.	
18	Какая пища полезна?	1 ч.	
19	Химический состав пищи (белки, жиры, углеводы, соли)	1 ч.	
20	Энергетическая ценность пищи.	1 ч.	
21	<i>Практическая работа.</i> Решение задач на подсчет энергетической ценности продуктов питания.	1 ч.	
	Модуль: «Здоровье в системе «Человек – абиотические факторы»	14 часов	
	Воздух и здоровье.	4 часа	

22	Качество атмосферного воздуха – неотъемлемый фактор здоровья	1 ч.	
23	Влияние автотранспорта и промышленных предприятий на воздушную среду города	1 ч.	
24	Экологическая обстановка г.о. Чапаевск	1 ч.	
25	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха	1 ч.	
	Вода и здоровье	5 часов	
26	Вода – среда жизненных процессов. Жажда.	1 ч.	
27	Вода, которую мы пьем.	1 ч.	
28	Источники загрязнения питьевой воды.	1 ч.	
29	Минеральная вода Самарской области.	1 ч.	
30	<i>Практическая работа.</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоёма»	1 ч.	
	Биоритм. Как работают наши внутренние часы.	4 часа	
31	Хронометр жизни.	1 ч.	
32	Почему важно спать ночью	1 ч.	
33	Утро должно быть добрым.	1 ч.	
34	Хронотип человека. <i>Практическая работа.</i> Корректировка своего режима дня с позиции своей физиологической активности.	1 ч.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Бокерия Л.А. Связующее звено. - Экология и жизнь (№4), 2013.
2. Искра О. Ю. Программа ДОД «Человек и его здоровье». Журнал «Образование в современной школе» (№1), - М.: Северное сияние (при поддержке Мин. Обр. и науки РФ), 2014.
3. Максимова С.М. Родительские собрания: 11 класс - М.: ВАКО, 2013.
4. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни. - М.: Академия, 2015.
5. Маркович Д.М. Социальная экология. -М.: Просвещение, 2014.

ПРИЛОЖЕНИЯ

I. Модуль. Питание и здоровье.

Почти каждый человек имеет свой любимый плод, утверждает англ.уч. Канц – автор книг «1001 способ рождения своей личности». Ваша привязанность к тем или иным фруктам обнаруживает черты вашего характера.

Яблоки – человек усердный и немного старомодной. Начальство любит вас, т.к. вы готовы выполнить любое поручение. Вы себе на уме.

Персики – хороший компаньон и психически совместимы с большинством окружающих. Порой на вас «находить», и трудно понять шутите ли вы, или говорите серьезно.

Клубника – вы человек веселый, гостеприимный, умеете ладить с людьми. Вы любите красивые вещи и умеете их ценить. Ревнивы.

Арбуз – положительная личность! Всегда стараетесь «улучшить» жизнь. Дыня – покладистая жена и мать.

Бананы – в душе вы мягкий и уступчивый человек, хотя ваша внешность и манеры говорят будто бы о грубости и недоступности. Вы сентиментальны и легко ранимы.

Виноград – умеете хранить тайны. Но иногда, чересчур скрытны. Это контрастирует с вашими организаторскими способностями и стремлением участвовать во всех коллективных акциях.

Черешня – вы нежны. Вежливы. Всегда готовы доставить удовольствие другим, даже в ущерб себе.

Сливы – вы не терпите критики в свой адрес, хотя сами нередко придирчивы.

Груши – с таким человеком лучше всего дружить. Они спокойные и дружелюбные, любят юмор.

Апельсины – в душе считают себя аристократками, и это говорит о многом.

Если вы одинаково привязаны к нескольким фруктам, то вам присущи черты характера для этих плодов, и к этому надо добавить что вы противоречивы, непостоянны и капризны.

II. Модуль. Воздух и здоровье.

Человек за день съедает 1,5 кг пищи, выпивает около двух литров воды и вдыхает несколько тысяч литров воздуха. Он может отказаться от недоброкачественной пищи или воды сомнительной чистоты, но вдыхать ему приходится тот воздух, в котором он находится в данный момент, даже если он загрязнён или опасен для здоровья. Воздух и здоровье человека находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Специалисты уже давно установили, что среди различных факторов внешней среды, влияющих на здоровье населения, особую роль играет загрязнение атмосферного воздуха.

Уровень CO₂ (ppm)	Качество воздуха и его влияние на человека
Атмосферный воздух, 300- 400 ppm	Идеальный для здоровья человека
400-600 ppm	Нормальное качество воздуха
До 600 ppm	Уровень. рекомендованный для спален, детских садов и школ
600-800 ppm	Появляются единичные жалобы на качество воздуха
800-1000 ppm	Более частые жалобы на качество воздуха
Выше 1000 ppm	Общий дискомфорт, слабость, головная боль, проблемы с концентрацией внимания. Растет число ошибок в работе. Начинаются негативные изменения в ДНК.
Выше 2000 ppm	Может вызвать серьезные отклонения в здоровье людей. Количество ошибок в работе сильно возрастает. 70% сотрудников не могут сосредоточиться на работе

Чистый атмосферный воздух содержит 380 ppm					
Если уровень CO ₂ в помещении выше 600-800					
Кратковременное воздействие (несколько часов)	Длительное воздействие (регулярное, от нескольких часов до нескольких лет)				
Основные симптомы: ощущение нехватки свежего воздуха, головная боль, усталость, головокружение, плохая концентрация внимания, апатия, ощущение жара, раздражение глаз, раздражение носоглотки, невозможно глубоко вдохнуть, плохой сон	Воздействие на носоглотку и дыхательную систему: риниты, обострение аллергии, сухой кашель, приступы астмы, сухость слизистых оболочек	Качество сна: бессонница, некрепкий сон, нет ощущения бодрости после пробуждения, усиление храпа	Метаболический ацедоз. Возможные последствия ацедоза: снижение иммунитета, заболевания крови, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, прибавка в весе, хрупкость костей	Ухудшение репродуктивной функции человека	Негативные изменения в ДНК

II. Модуль. Вода и здоровье.

На воду приходится 55-70% веса тела взрослого человека. В мышцах содержится больше воды, чем в жире, поэтому чем вы стройнее, тем больше доля воды в вашем теле. Вода содержится в каждой клетке организма. Кровь состоит из воды на 83%, мышцы - на 73%, жиры - на 25%, кости - на 22%.

II. Модуль. Биоритмы и здоровье.

Выявлено, что с 3 часов до 15 часов внутренняя среда организма слабокислая и протоплазма клеток максимально подвижна. Вследствие этого интенсивно происходят процессы расщепления сложных веществ на более простые, чему способствует солнечный свет и тепло, рациональное питание и умеренная физическая нагрузка. В светлое время суток более активно расщепляются белки. Во второй половине суток, когда снижается освещенность и температура внешней среды, энергетическая подпитка клеток уменьшается. С 15 до 3 часов кислотно-щелочное равновесие переходит в слабощелочную сторону, что способствует синтезу из простых веществ более сложных соединений. В протоплазме клеток увеличивается вязкость, и внутренние процессы несколько замедляются. В щелочной среде расщепляются в основном углеводы и углеводистая пища. Главный синхронизатор внутриклеточных биоритмов — смена дня и ночи. Нарушение этих физиологических ритмов приводит к многим болезням и к быстрому "сгоранию" организма. Ночной труд также ослабляет и даже разрушает здоровье.

Практическая часть: Исходные данные:

По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

При выполнении тестового задания необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- * прежде чем ответить на вопрос, нужно прочитать его до конца;
- * отвечать на вопросы строго в заданной последовательности;
- * на каждый вопрос отвечать независимо от другого;
- * для всех вопросов, где даны на выбор ответы с оценочной шкалой, выбирать только один ответ.

Тест.

1. Когда вы предпочитаете вставать, если предстоит свободный день? (перечеркните крестиком только одну клеточку)

5,00	5,30	6,00	6,30	7,00	7,30	8,00	8,30	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	11,30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
				┆		┆		┆			┆		
Баллы: 5				4		3		2			1		

2. Когда вы предпочитаете ложиться спать, если вечером не заняты и можете руководствоваться только собственными ощущениями?

часы суток													
20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	┆		┆				┆			┆			
5		4		3			2			1			

3. Можете ли вы утром проснуться в определённое время без будильника?

Конечно, да – 4

Иногда не могу – 3

Почти всегда ставлю будильник – 2

Всегда ставлю будильник на нужное время - 1

4. Насколько легко вам вставать утром?

Очень легко – 4

Сравнительно легко – 3

Относительно тяжело – 2

Очень тяжело - 1

5. Насколько вы деятельны в первые полчаса после утреннего вставания?

Очень деятелен – 4

Относительно деятелен – 3

Небольшая вялость – 2

Большая вялость - 1

6. Какой у вас аппетит после утреннего вставания в первые полчаса?

Очень хороший – 4

Сравнительно хороший – 3

Слабый – 2

Совсем нет аппетита - 1

7. Как вы себя чувствуете в первые полчаса после утреннего вставания?
 Очень бодр – 4
 Сравнительно бодр – 3
 Усталость в небольшой степени – 2
 Очень усталым - 1
8. Если на следующий день у вас нет никаких обязанностей, когда вы ложитесь спать по сравнению с вашим обычным временем отхода ко сну?
 В обычное время – 4
 Менее, чем на 1 час позже обычного – 3
 На 1-2 ч позже обычного – 2
 Больше, чем на 2 ч позже обычного - 1
9. Вы решили регулярно заниматься физической тренировкой. Благоприятно ли для вас время дважды в неделю по одному часу утром, начиная с 7-ми часов утра?
 Мне это время очень подходит – 4
 Это время относительно приемлемо – 3
 Мне это будет затруднительно – 2
 Мне это будет очень тяжело - 1
10. В какое время вечером вы чувствуете, что очень устали и должны идти спать?

часы суток (перечеркните только одну клеточку)

20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	0:30	1:00	1:30	2:00	2:30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		⊥			⊥				⊥			⊥
5		4		3			2			1		

11. Вам поручают работу, примерно, на два часа. Какое время суток вы предпочтёте для её выполнения (период наибольшей работоспособности по вашим ощущениям)?
 8.00ч. – 10.00ч. – 6
 11.00ч. – 13.00ч. – 4
 15.00ч. – 17.00ч. – 2
 19.00ч. – 21.00ч. - 1
12. Если вы ложитесь спать в 23.00ч., насколько усталым вы себя ощущаете?
 Очень усталым – 5
 Относительно усталым – 3
 Слегка усталым – 2
 Совсем не усталым - 0
13. Какие-то обстоятельства заставили вас лечь спать несколькими часами позже обычного, но на следующее утро нет необходимости вставать в обычное время. Какой из указанных ниже вариантов будет наиболее верным для вас?
 Просыпаюсь в обычное для себя время и не хочу спать – 4
 Просыпаюсь в обычное для себя время и продолжаю дремать – 3
 Просыпаюсь в обычное для себя время и снова засыпаю – 2
 Просыпаюсь позднее, чем обычно - 1
14. Вам предстоит отъезд рано утром между 4 и 6-ю часами. На следующий день можно отдохнуть. Какую из следующих возможностей вы выберете?

Сплю сразу после приезда - 1

- 19.00ч. – 21.00ч. - 1

- Нет, это время меня совсем не устраивает - 1

- [illegible]

- [illegible]

- Чётко к вечернему типу – «сова» - 0

Схема оценки хронобиологического типа человека по результатам анкетирования

Хронобиологический тип	Баллы
«Жаворонок» - чётко выраженный утренний тип	69
Слабо выраженный утренний тип	59 – 69
«Голубь» - индифферентный тип	42 – 58
Слабо выраженный вечерний тип	31 – 41
«Сова» - сильно выраженный вечерний тип	31