МУ «Грозненский РОО»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ
ГРОЗНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБУ ДО «ЭБС Грозненского муниципального района»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «25» 05.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA0800EC6999A836D6F9D9A9E9EDE0AB
Владелец: Осмаева Зура Ахмедовна
Действителен: с 14.08.2025 до 07.11.2026

Утверждена
Приказом МБУ ДО
«ЭБС Грозненского
муниципального района»
от «25» 05.2026 г. пр. № 13

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Иммунитет - наш защитник»**

Направленность программы: естественнонаучная

Возраст обучающихся 10-13 лет.
Срок реализации: 12 дней.

Составитель:
Тарамова Анжела Лемаевна
педагог дополнительного образования
.

с. Центора-Юрт
2026 год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «Эколого-биологическая станция Грозненского муниципального района».
Экспертное заключение (рецензия) №____ от «___» _____2026 г.

Эксперты:
Зам. директора
по УР _____ А.А. Михамаева
Методист _____ А.А. Дудаева

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
1.2. Направленность программы.
1.3. Уровень освоения программы.
1.4. Актуальность программы.
1.5. Отличительные особенности.
1.6. Цель и задачи программы.
1.7. Категория учащихся.
1.8. Сроки реализации и объем программы.
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
1.10. Планируемые результаты освоения программы.

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы:

2.1. Учебный (тематический) план.
2.2. Содержание учебного плана.

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

РАЗДЕЛ 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.
4.2. Кадровое обеспечение программы.
4.3. Учебно-методическое обеспечение.
Список использованной литературы

Образовательные Интернет-ресурсы

Приложение №1 Календарный учебный график

Приложение №2 План досуговой деятельности

Приложение №3 Оценочный материал

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министра Просвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющим образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

1.2. Направленность программы: естественнонаучная

1.3. Уровень освоения программы: стартовый.

1.4. Актуальность программы

В летний период дети младшего школьного возраста имеют много свободного времени и энергии, которые как правило, не рационально тратятся на развлечения, такие как игры на телефоне, компьютере и просмотры различных видеоматериалов, что способствует развитию клипового мышления и приносит вред здоровью. В летнее время особо актуальным становится

необходимость создания образовательных площадок, для интересного и полезного времяпровождения детей.

1.5. Отличительные особенности.

Новизна программы заключается в создании образовательной среды на каникулярный летний период, формирующая компетенции у детей в области здорового образа жизни, гражданской идентичности, финансовой грамотности, экологической грамотности и профессионального ориентирования.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: формирование осознания важности иммунной системы: обучить детей основам функционирования иммунной системы и ее роли в поддержании здоровья.

Задачи:

***Обучающие**:*

- ознакомить детей с основными понятиями о иммунитете, его функциях и значении для здоровья;
- обучить детей основам правильного питания и важности витаминов и минералов для иммунной системы;
- раскрыть значение физической активности для укрепления организма.

***Развивающие**:*

- способствовать развитию креативности через творческие задания и проекты;
- развивать навыки командной работы и общения через совместные игры и мероприятия.

***Воспитательные**:*

- формировать у детей чувство ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;
- воспитывать уважение к природе и понимание ее роли в поддержании здоровья.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 10-13 лет. Зачисление в группы осуществляется по желанию обучающегося и заявлению его родителей (законных представителей).

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы – 12 дней. Объем программы – 36 ч.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся в течение 12 рабочих дней по 3 часа, продолжительность занятия 40 мин, перерыв – 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные:

будут знать:

- различные навыки по уходу за больными;
- простейшие приемы самоконтроля своего физического состояния.

будут уметь:

- применять полученные знания и умения для решения практических задач в повседневной жизни; для осознанного соблюдения норм и правил безопасного поведения природной и социоприродной среде; при оказании простейших видов первой медицинской помощи;
- выслушивать и принимать во внимание взгляды других людей;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Метапредметные:

- овладение способами самоорганизации, что включает в себя умения: ставить цели и планировать деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных достижений;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиска и отбора источников информации; систематизации информации;
- понимания информации, представленной в различной знаковой форме;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии; участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

Личностные:

у учащихся будут сформированы:

- интерес к саморазвитию;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- навыки самостоятельной работы;
- самостоятельность.

РАЗДЕЛ 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	2	1	Беседа
2	Что такое иммунная система?	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
3	Здоровое питание для крепкого иммунитета.	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
4	Физическая активность и здоровье.	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
5	Эмоции и иммунитет.	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
6	Личная гигиена и здоровье.	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
7	Влияние окружающей среды на здоровье.	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
8	Защита от заболеваний.	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
9	Проект "Мой защитник".	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение.

					Практическая работа.
10	Игры для здоровья.	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
11	Что такое иммунная система?	3	1	2	Беседа, устный опрос. Наблюдение. Практическая работа.
12	Итоговое занятие.	3	-	3	Тестирование
Итого:		36	12	24	

2.2. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. (3 ч.)

Теория. Знакомство, ознакомительная беседа. Основные требования безопасности перед началом работы.

Практика. Упражнения на знакомства и выявление ожиданий от летней смены, обсуждение правил работы в группе. Провести торжественное мероприятие к открытию Летней площадки «Здравствуй, солнечное лето!».

Тема 2. Что такое иммунная система? (3 ч.)

Теория. Основные функции иммунной системы.

Практика. Игровая активность: "Иммунные защитники" — дети изображают разные клетки иммунной системы. «Путешествие в страну здоровья».

Тема 3. Здоровое питание для крепкого иммунитета. (3 ч.)

Теория. Важные витамины и минералы для иммунной системы (витамин С, D, цинк и др.

Практика. Создание "иммунного меню": группировка продуктов по категориям (фрукты, овощи, белки). Игра «Осторожно, интернет!».

Тема 4. Физическая активность и здоровье. (3 ч.)

Теория. Влияние физической активности на здоровье и иммунитет. Рекомендации по физической активности для детей.

Практика. Познавательная программа «Моя маленькая Родина» Упражнения на свежем воздухе: зарядка, игры на развитие координации.

Тема 5. Эмоции и иммунитет. (3 ч.)

Теория. Связь между эмоциональным состоянием и иммунитетом. Как эмоции влияют на иммунитет, рассмотрение темы.

Практика. Проведение экологической акции-игры «Чистый двор – чистая планета».

Тема 6. Личная гигиена и здоровье. (3 ч.)

Теория. Основы личной гигиены: мытье рук, уход за полостью рта и т.д. Как гигиена влияет на здоровье и иммунитет.

Практика. Создание плакатов о важности гигиенических привычек. Спортивная эстафета «Весёлые старты» с элементами ГТО + беседа о здоровье «Сильные, ловкие, дружные».

Тема 7. Влияние окружающей среды на здоровье. (3 ч.)

Теория. Влияние стресса на иммунную систему.
Методы управления эмоциями и стрессом.

Практика. Упражнения на релаксацию и дыхательные практики.
Создание общего плаката о кибервирусах и угрозах «Киберграмотные ребята».

Тема 8. Защита от заболеваний. (3 ч.)

Теория. Значение вакцинации и профилактических мер для здоровья. Принципы предотвращения заболеваний.

Практика. Ролевая игра: "Вакцинация — защита от болезней".
Обсуждение мифов о вакцинации. Рассказ/просмотр фильма о героях Чеченской Республики «Славные сыны народа».

Тема 9. Проект "Мой защитник". (3 ч.)

Теория. Обсуждение важности здоровья и иммунитета через творчество.

Практика. Проект "Мой защитник": создание плакатов или презентаций о здоровье. Проведение игры «В гостях у игры».

Тема 10. Игры для здоровья. (3 ч.)

Теория. Обсуждение роли игр в укреплении здоровья и командного духа.

Практика. Проведение спортивных игр и эстафет. Интерактивное занятие о символах и праздниках. «Символы и праздники»

Тема 11. Что такое иммунная система? (3 ч.)

Теория. Значение иммунной системы. Рассмотрение ее основных функций, от чего защищает организм.

Практика. Игровой урок: станции «Чистюлькино», «Витаминка», «Спортивная». «Азбука здоровья»

Тема 12. Итоговое занятие. (3 ч.)

Практика. Тестирование. Торжественное закрытие смены «До новых встреч!».

РАЗДЕЛ 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Виды контроля	***Форма контроля***
входной	проверка знаний проводится в начале года (анкетирование, диагностика, наблюдение, опрос)
промежуточный	наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими творческих работ
итоговый	Тестирование, фронтальный опрос

Оценочные материалы.

Вопросы и задания итоговой диагностики (приложение 2)

Критерии оценки результатов итоговой диагностики:

- высокий уровень — обучающийся освоил практически весь объём учебного материала (80-100% верных ответов), предусмотренного программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень — объём усвоения учебного материала у обучающегося составляет 50-70% верных ответов;
- низкий уровень - обучающийся овладел менее чем 50% содержанием учебного материала, предусмотренного программой.

РАЗДЕЛ 4. Комплекс организационно–педагогических условий реализации программы.

4.1 Материально-технические условия реализации программы.

Одним из важнейших условий реализации образовательной программы является *материально-техническое обеспечение*, которое должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и включать в себя необходимое оборудование, инструменты и материалы.

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1.Помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности;

2. Столы для учащихся;

3. Стулья;
4. Стол – тумба;
5. Оборудование: компьютер, доска.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебных разделов	**Форма занятий**	**Название и форма методического материала**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.	Групповая. Теоретическая подготовка.	Инструкции по ТБ.	Словесные
Что такое иммунная система?	Групповая. Теоретическая подготовка.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия.	Словесные Наглядные
Здоровое питание для крепкого иммунитета.	Групповая, Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные
Физическая активность и здоровье.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные Репродуктивный
Эмоции и иммунитет.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные
Личная гигиена и здоровье.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные Репродуктивный

Влияние окружающей среды на здоровье.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные Репродуктивный
Защита от заболеваний.	Практическая работа	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные Репродуктивный
Проект "Мой защитник".	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные Репродуктивный
Игры для здоровья.	Групповая, индивидуальная. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные Репродуктивный
Что такое иммунная система?	Практическая работа	Дидактические пособия: Карточки, тесты, игры, наглядные пособия	Словесные Наглядные Репродуктивный
Итоговое занятие.	Практическая работа	-	Тестирование

Список используемой литературы.

Учебно-методическое.

1. Учебник спасателя. С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов. 3-е изд.,2010 г
2. Охрана труда спасателя. С.К.Шойгу, С.М.Кудинов. М., 2012 г
3. Основы медицинских знаний. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова.М., 2011 г
4. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение».
5. Дополнительная образовательная программа «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ» Левченко Т.А.
6. Примерна учебная программа детского объединения участников движения «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»
7. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. М.:(Библиотечка журнала «Военные знания»).
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
9. Вознесенский В.В., Зайцев А.П. Сильнодействующие ядовитые вещества. Технические жидкости. Ртуть. М., (Библиотечка журнала «Военные знания»).
10. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001 – 2005 годы».

Интернет-ресурсы:

Иностранные 1. NFPAKids - URL: http://www.sparky.org/

2. Rescue Fire safety for kids - URL: http://www.firesafetyforkids.org
3. SmokeyBear - URL: https://smokeybear.com/en Отечественные
4. ПДД 2018 онлайн России [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.pddrussia.com/ - Название с экрана. – Рус. Яз
5. Для населения [Электронные ресурсы] / МЧС России – Режим доступа: http://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual
6. «Спас – экстрим» - Режим доступа http://www.spas-extreme.ru/
7. Азбука безопасности - Режим доступа: http://azbukabezopasnosty.ru/
8. Методическая копилка Учителя, воспитателя, родителя - Режим доступа: http://www.zanimatika.narod.ru/OBJ3.htm 9. Дети: информационно-образовательный портал – Режим доступа: www.deti01.ru

Приложение 1

Календарный учебный график

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе естественнонаучной направленности «Иммунитет - наш защитник» на 2025 – 2026 учебный год

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятий	Фактическая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Теория Практика	3	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Беседа.
2.			Теория Практика	3	Что такое иммунная система?	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
3.			Теория Практика	3	Здоровое питание для крепкого иммунитета.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
4.			Теория Практика	3	Физическая активность и здоровье.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
5.			Теория Практика	3	Эмоции и иммунитет.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий

6.			Теория Практика	3	Личная гигиена и здоровье.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
7.			Теория Практика	3	Влияние окружающей среды на здоровье.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
8.			Теория Практика	3	Защита от заболеваний.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
9.			Теория Практика	3	Проект "Мой защитник".	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
10.			Теория Практика	3	Игры для здоровья.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
11.			Теория Практика	3	Что такое иммунная система?	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобережное» № 4, 2 этаж	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
12.			Теория Практика	3	Итоговое занятие.	МБОУ «СОШ № 2 с. Правобере	Итоговая контрольная работа.

						жное» № 4, 2 этаж	

Приложение 2

Досуговые мероприятия

День смены	**Дата (1 смена)**	**Название мероприятия**	**Форма проведения**	**Ответственный**
1	8 июня, пн	**«Здравствуй, солнечное лето!»**	Торжественное открытие, игры на знакомство	Педагог ДО
2	**9 июня**	**«Путешествие в страну здоровья»**	Станционная игра с маршрутными листами и QR-кодами (задания: весёлая зарядка, полезный перекус, режим дня, гигиена).	Педагог ДО
3	**10 июня**	**«Осторожно, интернет!»**	Интерактивная сказка-беседа или презентация, затем командная игра «Правильный пароль», «Не скачивай неизвестное», «Кто друг в сети?».	Педагог ДО
4	**11 июня**	**«Моя маленькая Родина»**	Познавательная программа о родном крае, конкурс рисунков.	Педагог ДО
5	**13 июня**	**«Чистый двор – чистая планета»**	Экологическая акция-игра: сбор мусора на прилегающей территории/ мастерская «Вторая жизнь вещей».	Педагог ДО
6	**15 июня**	**«Сильные, ловкие, дружные»**	Спортивная эстафета «Весёлые старты» с элементами ГТО + беседа о здоровье.	Педагог ДО

День смены	Дата (1 смена)	Название мероприятия	Форма проведения	Ответственный
7	**16 июня**	**«Киберграмотные ребята»**	Создание общего плаката о кибервирусах и угрозах.	Педагог ДО
8	**17 июня**	**«Славные сыны народа»**	Рассказ/просмотр фильма о героях Чеченской Республики (Ахмат-Хаджи Кадыров, Бейбулат Таймиев, Байсангур Беноевский и т.д.).	Педагог ДО
9	**18 июня**	**«В гостях у игры»**	Знакомство с чеченскими подвижными играми.	Педагог ДО
10	**19 июня**	**«Символы и праздники»**	Интерактивное занятие о символах и праздниках.	Педагог ДО
11	**20 июня**	**«Азбука здоровья»**	Игровой урок: станции «Чистюлькино», «Витаминка», «Спортивная».	Педагог ДО
12	**22 июня**	**«До новых встреч!»**	Торжественное закрытие смены, награждение сертификатами и памятное фото	Педагог ДО

Приложение 3

Оценочный материал

Итоговое тестирование (опрос) по программе

1. Что такое иммунитет?

А) Способность организма защищаться от болезней

В) Способность организма расти

С) Способность организма спать

2. Какие клетки помогают нам бороться с инфекциями?

А) Красные кровяные клетки

В) Лимфоциты (белые кровяные клетки)

С) Нервные клетки

3. Что такое вакцина?

А) Лекарство от всех болезней

В) Специальный укол, который помогает организму защититься

С) Витаминки

4. Какой из следующих компонентов помогает нам не заболеть?

А) Антитела

В) Сахар

С) Вода

5. Что такое аллергия?

А) Реакция на еду

B) Аномальная реакция на безвредные вещи, например, пыльцу

C) Заболевание, которое передается от человека к человеку

6. Какой из следующих способов помогает укрепить иммунитет?

A) Правильное питание

B) Сидеть дома и ничего не делать

C) Есть много сладостей

7. Что происходит, когда мы болеем?

A) Иммунная система начинает работать, чтобы нас защитить

B) Мы становимся сильнее

C) Мы ничего не чувствуем

8. Какой из следующих способов может помочь избежать болезни?

A) Мыть руки перед едой

B) Не мыть руки никогда

C) Играть на улице без остановки

9. Что такое «коллективный иммунитет»?

A) Когда все люди в группе защищены благодаря вакцинации

B) Когда все люди болеют одновременно

C) Когда люди не общаются друг с другом

10. Какое влияние на иммунитет оказывает физическая активность?

A) Укрепляет иммунитет

B) Ослабляет иммунитет

C) Никак не влияет

11. Что происходит, если мы не спим достаточно?

A) Иммунная система может ослабнуть

B) Мы становимся умнее

C) Мы можем летать

12. Какое из следующих утверждений верно о стрессе?

A) Стресс может повредить наш иммунитет

B) Стресс делает нас сильнее

C) Стресс — это всегда хорошо

13. Что такое «пассивный иммунитет»?

A) Иммунитет, который мы получаем от других, например, через грудное молоко

B) Иммунитет, который мы получаем только от еды

C) Иммунитет, который работает только ночью

14. Какое заболевание связано с ослаблением иммунной системы?

A) Грипп

B) ВИЧ/СПИД

C) Простуда

15. Что такое аутоиммунные заболевания?

A) Когда организм атакует сам себя

B) Когда организм защищает себя от врагов

C) Когда организм становится сильнее

16. Какой из следующих факторов может помочь нам оставаться здоровыми?

A) Хорошая гигиена

B) Переедание фастфуда

C) Недостаток физической активности

17. Почему важно делать прививки?

A) Чтобы защитить себя и других от болезней

B) Чтобы стать знаменитым

C) Чтобы быть модным

18. Что такое «иммунный ответ»?

A) Реакция организма на инфекцию или болезнь

B) Когда мы спим

C) Когда мы едим много сладкого

Ответы: 1-A, 2-B, 3-B, 4-A, 5-B, 6-A, 7-A, 8-A, 9-A, 10-A, 11-A, 12-A, 13-A, 14-B, 15-A, 16-A, 17-A, 18-A.