**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Захаровская основная общеобразовательная школа**

**Красносельского района Костромской области**

Рассмотрено: Утверждено:

на заседании педсовета Директор школы

протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.

### Программа здоровьесбережения «Здоровье наших детей» на 2014-2017 учебные годы

### 1. Введение.

Настоящая программа составлена на основе Федеральной целевой программы развития образования на 2014 – 2017 годы, президентской национальной инициативы «Наша новая школа».

Стратегической целью государственной политики в области образования является повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина.

Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:

* обеспечение инновационного характера базового образования;
* модернизация институтов системы образования как инструментов социального развития;
* создание современной системы непрерывного образования, подготовки и переподготовки профессиональных кадров;
* формирование механизмов оценки качества и востребованности образовательных услуг с участием потребителей, участие в международных сопоставительных исследованиях.

Анализ программ и концепций развития образования федерального и регионального уровней позволяет выделить задачи по управлению качеством образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного процесса, которые возможно решить на уровне образовательного учреждения. К таким задачам относятся модернизация образовательного процесса (содержания, структуры, методов и отношений, уклада школьной жизни), подготовка педагогов к решению новых задач.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, созда­ние условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физиче­ского, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформиро­вать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседнев­ной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения де­тей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоро­вья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относится к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы, раздел «План действий на учебный год» обновляется каждый учебный год.

Здоровье детей – проблема комплексная, которая сегодня из разряда педагогических обрела социальное значение.

Особенность нашей программы – эта совмещение важнейших сфер деятельности человека: «знать», «хотеть» и «уметь». Она охватывает всю имеющуюся у человека систему образов, объектов и явлений, относящихся к сфере здоровья и здорового образа жизни.

Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоро­вья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относится к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

### 2. Цели программы:

* создание в школе организационно - педагогических, материально -технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровье сбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
* создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской ра­боты по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
* развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучаю­щихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
* обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
* разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

### 3.Задачи программы:

* четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
* гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домаш­них заданий и режима дня;
* освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегаю­щих здоровье учащихся;
* планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
* привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
* посещение научно-практических конференций, семина­ров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

### 4.Функции различных категорий работников школы

**4.1.Функции работника ОГБУЗ Красносельской РБ:**

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* организация медосмотров учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской группы;
* периодическая иммунизация.

**4.2.Функции администрации:**

* общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация и контроль уроков физкультуры;
* разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
* организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

**4.3.Функции классного руководителя:**

* санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
* организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
* организация и проведение профилактических работы с родителями;
* организация встреч родителей с медработником;
* организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
* организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
* организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### 5. Участники программы:

* учащиеся
* педагогическое сообщество
* родители.
* медицинский работник **ОГБУЗ Красносельской РБ**

**6. Сроки и этапы реализации программы: 2014 – 2017.**

**7. Модель личности ученика.**

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необхо­димо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого нами создана прогнозируемая модель личности ученика:

|  |  |
| --- | --- |
| Модель выпускника первой ступени обучения | Модель выпускника второй ступени обучения |
| * знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; * владение основами личной гигиены и здорового образа жизни | * знание основ строения и функционирования организма человека;   - умение оценивать свое физическое и психическое состояние;   * знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; * поддержание физической формы; * гигиена умственного труда. |

**Учащиеся и выпускники школы**

***должны знать:***

1. Главная ценность жизни есть здоровье, за которое отвечает сам человек.
2. О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения и распознавания заболеваний на ранней стадии.
3. О заболеваниях, передающихся половым путем и способах их предупреждения.

***должны уметь:***

1. Противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.
2. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.
3. Обеспечить адекватные физиологические потребности и индивидуальные особенности питания.
4. Контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.
5. Вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях.
6. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности, а также закаливание.
7. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей.
8. Использовать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача.

***должны иметь:***

1. Сформированную точку зрения на вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики, психотропные вещества).
2. Потребность соблюдения правил личной гигиены.
3. Устойчивую положительную мотивацию на достаточный уровень двигательной активности и закаливание организма.
4. Навыки позитивного отношения к людям.

### 8.Ожидаемые конечные результаты программы:

* повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
* рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
* повышение приоритета здорового образа жизни;
* повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
* повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
* повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

**9. Реализация программы направлена на формирование у учащихся**

* культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:
* культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
* культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
* культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
* культуру интеллектуальную (способность управ­лять своими мыслями и контролировать их);

**10.Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

* формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
* формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
* формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
* формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

**11. Методы контроля над реализацией программы:**

* посещение уроков, проводимых по ЗОТ;
* создание методической копилки опыта;
* мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
* контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

**12. Основные направления деятельности программы:**

Медицинское направление предполагает:

* создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
* составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
* проведение физкультминуток и утренней физзарядки
* гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
* четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния школы;
* планомерная организация питания учащихся;
* реабилитационную работу: обязательное медицинское обследование

Просветительское направление предполагает:

* организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
* организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
* пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции,
* познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры).

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

* организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
* привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
* широкое привлечение учащихся, родителей, к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

* общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
* текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
* режим дня, бытовые условия;
* внешкольная занятость дополнительными занятиями.

**13.Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

* здоровьесберегающие медицинские технологии;
* здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
* здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
* здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

**14.Реализация основных направлений программы:**

* 1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
  2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
  3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
  4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
  5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
  6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
  7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
  8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
  9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей.
  10. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
  11. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

**15. Применение разнообразных форм работы:**

1.Учет состояния детей:

* определение группы здоровья;
* учет посещаемости занятий;
* контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

2.Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

* динамические паузы;
* индивидуальные занятия;
* организация спортивных перемен;
* дни здоровья;
* физкульминутка для учащихся;
* утренняя физзарядка для учащихся
* организация летних оздоровительный лагерей при школе с дневным
* пребыванием.

3.Урочная и внеурочная работа:

* открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
* открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;

### 16. Мероприятия по реализации программы

**Медико-профилактическая работа**

* первичная профилактика;
* питание учащихся;
* физическое воспитание;
* трудовое обучение и профессиональная ориентация;
* гигиеническое воспитание школьников;
* иммунопрофилактика;
* мероприятия по обеспечению адаптации детей к школе;
* ежегодный медицинский осмотр работников школы;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Исполнитель |
| 1 | Проведение профилактических медицинских осмотров школьников | Ежегодно | Медработник **ОГБУЗ Красносельской РБ** |
| 2 | Определение группы занятий по физкультуре | Постоянно | Медработник **ОГБУЗ Красносельской РБ** |
| 3 | Обеспечение школы препаратами, необходимыми для оказания неот­ложной и лечебно-профилактической помощи учащимся и учителям | Постоянно | Директор школы |
| 4 | Контроль за уроками физкультуры | Ежемесячно | Директор школы |
| 5 | Проведение иммунопрофилактики | Ежегодно | Медработник  **ОГБУЗ Красносельской РБ** |
| 6 | Организация отдыха учащихся в период летних каникул | Ежегодно | Директор школы. Родители |
| 7 | Контроль за отбором детей в 1-й класс по критериям медико-педа­гогической готовности к обучению в школе | Май - август ежегодно | Директор школы |
| 8 | Контроль за составлением расписания уроков | Сентябрь,  январь | Директор школы |
| 9 | Проверка соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса | Сентябрь - май | Директор школы |
| 10 | Проверка соблюдения санитарно-гигиенических норм при оборудовании учебных кабинетов | Сентябрь - май | Директор школы |
| 11 | Контроль за проведением генеральных уборок помещений школы | Сентябрь - май | Классные руководители |
| 12 | Контроль за организацией спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы | Сентябрь - май | Учитель физкультуры |
| 13 | Проведение бесед о здоровом образе жизни с учащимися | Сентябрь - май | Классные руководители |
| 14 | Проведение бесед с родителями о режиме дня и охране здоровья обучающихся | Сентябрь | Классные руководители |
| 15 | Организация работы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма | Сентябрь - май | Классные руководители |

**Психологическое здоровье.**

***Этот раздел включает в себя мероприятия, позволяющие решать задачи:***

* + - создание психологического комфорта для учащихся в школе;
    - организация психологической консультативной помощи учителям, де­тям и их родителям;
    - формирование положительной мотивации к ведению здорового образа жизни, умение управлять своим здоровьем, корректировать своё психи­ческое состояние, привитие чувства ответственности за своё здоровье.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Исполнитель |
| 1 | Помощь в решении проблем взаимоотношений ме­жду участниками учебно-воспитательного процесса (тестирование, тренинги) | Постоянно | Директор |
| 2 | Оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, переживае­мых детьми | Постоянно | Инспектор по охране детства |
| 3 | Диагностика отклоняющегося поведения | Постоянно | Инспектор по охране детства |
| 4 | Выявление неблагоприятных факторов воздействия со стороны окру­жения, приводящих к нарушению поведения. | Постоянно | Инспектор по охране детства |
| 5 | Организация работы «Школы для родителей» по вопросам общения с ребенком | Ежегодно | Классные руководители |
| 6 | Цикл лекций по теме «Психология здоровья»:  Психическое здоровье. Секрет нервной системы.  Эмоции человека и здоровье.  Нервное истощение, нервная депрессия, нервное напряжение, развитие неврастении.  Способы создания мощной нервной силы.  Формирование индивидуального способа саморегуляции.  Духовно-нравственное здоровье человека и его взаимосвязь с другими компонентами здоровья.  Отношение к себе, окружающим людям и здоровье.  Кризисные состояния у подростков.  Тренинг по разрешению конфликтных ситуаций в школе, в семье.  Правила общения | По графику | Классные руководители |

**Социальное здоровье**

***Основные задачи мероприятий этого раздела:***

* оказание помощи детям из малообеспеченных и неблагополучных семей:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Исполнитель |
| 1 | Обеспечение бесплатным питанием в школьной столовой детей из малоимущих семей | Постоянно | Директор школы |
| 2 | Медико-социальный патронаж детей-инвалидов, обучающихся на дому | Ежемесячно | Директор школы, Медработник **ОГБУЗ Красносельской РБ** |
| 3 | Выявление группы риска | Постоянно | Инспектор по охране детства, классные руководители |
| 4 | Помощь в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми | Постоянно | Инспектор по охране детства |
| 5 | Меры по выявлению новых возможностей по жизнеобеспечению детей из малоимущих семей | Постоянно | Социальный педагог, классные руководители |

**Физкультурно-спортивная деятельность**

***Включает в себя мероприятия, позволяющие решать задачи:***

* укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспо­собности участников образовательного процесса;
* развитие основных двигательных качеств;
* воспитание у школьников нравственных качеств личности;
* внедрение технологий педагогики сотрудничества и личностно-ориентированной педагогики.

***Большинство мероприятий этого раздела проводятся в школе традиционно, например:***

* Дни здоровья (сентябрь, апрель);
* Конкурс «Весёлые старты» ;
* Конкурс плакатов «Мы выбираем здоровье»;
* Спортивно – патриотическая игра «Зарница»;
* Осенний кросс
* Весенний кросс
* Конкурс – игра «Безопасное колесо»
* Лыжная спартакиада

**Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса**

***Этот раздел предусматривает:***

* создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и ох­рану труда работников;
* содействие укреплению здоровья;
* сохранение жизни и здоровья участников образовательного процесса;
* профилактику детского дорожно-транспортного травматизма (ДДТТ).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятий | Сроки | Ответственные |
| 1 | Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиениче­ским требованиям | Постоянно | Директор школы |
| 2 | Проведение паспортизации учебных кабинетов, мастерских, спортзала | По графику | Учитель Директор школы |
| 3 | Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников школы | 1 раз в 5 лет | Директор школы |
| 4 | Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся, педагогов | 1 раз в 6 месяцев | Директор школы |
| 5 | Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащи­мися школы при организации учебно-воспитательного процесса | Постоянно | Администрация школы |
| 6 | Обеспечение достаточной освещённости искусственным светом всех учебных комнат | Постоянно | Директор школы |
| 7 | Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима | Постоянно | Директор школы |
| 8 | Обеспечение кабинетов повышенной опасности медицинскими ап­течками | Ежегодно | Директор школы |
| 9 | Осуществление образовательного процесса с учётом специфики курса основ безопасности жизнедеятельности | Постоянно | Учитель ОБЖ и учителя начальных классов |
| 10 | Использование технических средств обучения с соблюдением правил их эксплуатации | Постоянно | Учителя |
| 11 | Введение в обязательном порядке физкультминутки в ходе уроков | Постоянно | Учителя |
| 12 | Выполнение требований к организации питания учащихся | Постоянно | Завхоз |
| 13 | Организация инструктивно-методических занятий с педагогами по методике проведения занятий с детьми по Правилам дорожного движения | Ежегодно | Директор школы |
| 14 | Организация изучения Правил дорожного движения с детьми со­гласно программе | Постоянно | Классные руководители |
| 15 | Оформление уголка по безопасности дорожного движения | Ежегодно | Учитель ОБЖ |
| 16 | Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДДТТ | Постоянно | Классные руководители  Директор школы |

**Валеологическое просвещение педколлектива**

***Основные задачи мероприятий этого раздела:***

* повышение квалификации педагогов в вопросах охраны здоровья;
* рациональная организация учебного процесса;
* применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Поэтому данный раздел предполагает:

* знакомство с научно-методической литературой по вопросам здоровья;
* изучение, освоение и использование в работе учителя здоровьесберегающих технологий позволяющих приспособить учеб­ный процесс к индивидуальным особенностям школьников;
* организацию режима труда и отдыха школьников, обеспечивающих высокую работоспособность учащихся во время учебных занятий;
* организацию самообразования;
* проведение семинаров, методических консультаций, методических дней на тему «Валеологическая направ­ленность учебных предметов».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Ответственный |
| 1 | Цикл лекций по саморегуляции:  Здоровый учитель - залог психологического комфорта на уроке.  Взаимосвязь здоровья учителя и здоровья школьников. Психологические аспекты профессионально-педагогического общения.  Гуманистический стиль общения учителя как фактор здоровья школьников.  Регуляция психического состояния и саморегуляция. Управление своей работоспособностью | Директор школы |
| 3 | Организация самообразования учителей по вопросам психофизического оздо­ровления учащихся |  |
| 5 | Знакомство с новинками методической литературы по вопросам здоровья | Библиотекарь |
| 9 | Проведение педсоветов: валеологизация учебно-воспитательного процесса; использование в работе учителя здоровьесберегающих технологий | Директор школы |
| 10 | Проведение методических консультаций:  методика и организация домашних заданий в соответствии с гигиеническими требованиями;  физкультминутки во время выполнения домашних заданий; физические упражнения и игры в часы отдыха; | Учитель физической культуры |

**Пропаганда здорового образа жизни**

Основные задачи мероприятий этого раздела:

* повышение уровня знаний в вопросах охраны здоровья;
* воспитание разумного отношения к своему здоровью;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* формирование целостного понимания о здоровом образе жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема лекции | Ответственные |
| 1 | Значение режима питания | Классный руководитель |
| 2 | Возрастные особенности детей. Организация труда и отдыха в семье  Укрепление здоровья, предупреждение утомляемости, инфекци­онных заболеваний у подростков. Профилактика детского травма­тизма  Возрастные и психологические особенности старших подростков | Классный руководитель |
| 4 | Профилактика простудных и инфекционных заболе­ваний. Курение, алкоголь, наркотики. Их отрицательное влияние | Классный руководитель |
| 5 | Соблюдение детьми правил личной и общественной гигиены Физическая подготовка. Её необходимость в жизни | Классный руководитель |
| 7 | Алкоголь - его отрицательное влияние на воспитание детей. О вреде курения. | Классный руководитель |
| 8 | Здоровый образ жизни и его составляющие | Классный руководитель |
| 9 | Организация труда и отдыха в период каникул Целенаправленная организация свободного времени. Труд и от­дых в период летних каникул. | Ответственный за воспитательную работу |

**План действий на учебный год:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | 1неделя | Организация дежурства по школе и по классам. Организация питания учащихся. Организация проведения утренней физзарядки. Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Экскурсия по тропинке безопасности.  Родительское собрание по вопросу соблюдения режима дня ребёнка. |
| 2 неделя | Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Повторение правил дорожного движения для пешехода.  Осенний кросс, подготовка к проведению районного осеннего кросса.  Экскурсия по родному краю. Правила поведения в лесу, пожарная безопасность.  Проведение утренней физзарядки. |
| 3 неделя | Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Игра – соревнование «Безопасное колесо»  Проведение утренней физзарядки. |
| 4 неделя | Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Тестирование по ПДД.  Проведение утренней физзарядки. |
| Октябрь | 1неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 4 неделя | Организация каникулярного отдыха детей  Проведение утренней физзарядки.  Подготовка классов к зиме, утепление окон. Инструкции по технике безопасности поведения на водоёмах, ПДД |
| Ноябрь | 1неделя каникулы | Эколого-краеведческий поход к Святому бочагу |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки.  Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме  « Курение – вред». |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Что такое спайс? В чём его опасность для здоровья» |
| 4 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| Декабрь | 1неделя | Проведение утренней физзарядки. Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвящённых всемирному дню борьбы со СПИДом. |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 4 неделя | Проведение утренней физзарядки. Организация каникулярного отдыха детей.  Инструкции по технике безопасности поведения на водоёмах, ПДД. Беседы с родителями, обучающимися об осторожном обращении с петардами, о выполнении инструкций по их использованию. |
| Январь | 1неделя | Зимний поход в лес. |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки. Школьный час на тему «Вредные привычки, насколько они вредны для здоровья». Зимняя спартакиада. |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. Школьный час на тему « Эта опасная вкусная еда» |
| 4 неделя | Проведение утренней физзарядки. Школьный час на тему « моё здоровье в моих руках». «Тренинг здорового образа жизни». |
| Февраль | 1неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. Спортивно- патриотическая игра «Зарница» |
| 4 неделя | Проведение утренней физзарядки. Спортивно- патриотическая игра «Зарница». Игры на свежем воздухе (проводы зимы) |
| Март | 1неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. Инструкции по технике безопасности поведения на водоёмах, ПДД |
| 4 неделя | «День добрых дел» трудовой десант |
| Апрель | 1неделя | Проведение утренней физзарядки. Всемирный день здоровья. |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. Классные часы по правилам противопожарной безопасности на природе. |
| 4 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| Май | 1неделя | Проведение утренней физзарядки. Классный час в 9 классе «Особенности питания подростков во время экзаменов, при  интенсивных учебных нагрузках» |
| 2 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 3 неделя | Проведение утренней физзарядки. |
| 4 неделя | Проведение утренней физзарядки. Инструкции по технике безопасности поведения на водоёмах, ПДД. Проведение экскурсий на природу. |
| Июнь |  | Работа на пришкольном УОУ согласно графику. |
| Июль |  | Работа на пришкольном УОУ согласно графику. |
| Август |  | Работа на пришкольном УОУ согласно графику. |

**Приложение:**

ОПРОСНИК ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Опросник вкючает в себя все направления здоровья личности, и социальной и физиологической.

Цель: выявление уровня сформированности ценностных отношений личности учащихся, оценка воспитательного влияния школы и классного руководителя на рост личности.

Возраст: учащиеся 5 – 9 классов.

Инструкция: Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай — согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, + 3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикуют происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.
7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю — ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия — необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид — показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей — так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах — бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении — признак бескультурья.
33. Учеба — занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека — это нормально.
35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к гнам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 Мая) — праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.
42. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, — неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного — ребенок тоже имеет право высказываться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. мне тяжело знакомиться с новыми людьми, я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии — занятие для чудаков.
54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн — это скучно и приходится все время страдать.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках — глупое занятие.
56. Уступить в споре — значит показать свою слабость.
57. Хорошая учеба — это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
70. Субботник по очистке территории дома или школы — бесполезное занятие.
71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого — ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцев из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.
81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо — его количество можно было бы уменьшить.
83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое — на это есть школа.
86. Всех бомжей и попрошаек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.
87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.
88. Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.
89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.
91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

Обработка теста личностного роста

Бланк для ответов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 14 | 27 | 40 | 53 | 66 | 79 |
| 2 | 15 | 28 | 41 | 54 | 67 | 80 |
| 3 | 16 | 29 | 42 | 55 | 68 | 81 |
| 4 | 17 | 30 | 43 | 56 | 69 | 82 |
| 5 | 18 | 31 | 44 | 57 | 70 | 83 |
| 6 | 19 | 32 | 45 | 58 | 71 | 84 |
| 7 | 20 | 33 | 46 | 59 | 72 | 85 |
| 8 | 21 | 34 | 47 | 60 | 73 | 86 |
| 9 | 22 | 35 | 48 | 61 | 74 | 87 |
| 10 | 23 | 36 | 49 | 62 | 75 | 88 |
| 11 | 24 | 37 | 50 | 63 | 76 | 89 |
| 12 | 25 | 38 | 51 | 64 | 77 | 90 |
| 13 | 26 | 39 | 52 | 65 | 78 | 91 |

Фамилия, имя (Вы можете указать по желанию)\_

Ответы школьников распределяются по 13 шкалам: им соот­ветствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каж­дой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают ого оценки высказываний №№ 1,14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 14, 27, 53, 66 знак меняется на противопо­ложный.

2. Характер отношений школьника к Отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противо­положный.

3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, знак меняется на противопо­ложный.

4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противопо­ложный.

5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противопо­ложный.

6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы №№ 19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противопо­ложный.

7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противопо­ложный.

8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73,

86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8,21, 34, 86 знак меня­ется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к человеку как Другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74,

87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меня­ется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к человеку как Иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной куль­туры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняет­ся на противоположный.

11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний №№ 11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказыва­ний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов

Предлагаемое Вашему вниманию описание уровней разви­тия отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизи­тельную, типизированную картину того, что стоит за ответами школьника на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это тенденция, повод для Вашего педагогического раз­мышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте общую картину много­гранной и многоцветной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты.

В случае индивидуальной диагностики будьте предельно вни­мательны к ответам подростка. Осуществляя факторный ана­лиз, обращайте внимание на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь - точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом варианте проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если Вам необходимо сделать результаты опроса достояни­ем гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помни­те: Вы не судите, Вы размышляете!

1. Отношение подростка к семье

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - ценность семьи высоко значима для подростка. Он доро­жит семейными традициями и устоями, помнит о разных мело­чах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В бу­дущем он хочет создать счастливую семью.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - семья для подростка представляет определенную цен­ность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспри­нимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напомина­ния не всегда вспомнит о дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющую­ся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - отношение к семье у подростка, как правило, потребительс­кое. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подро­сток добьется этого любыми путями - лестью, ложью, послуша­нием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - семья не представляет для ребенка какой-либо ценнос­ти. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фа­милию, сознательном неприятии принятых в семье норм пове­дения, представлений о жизни. Все это в будущем может нега­тивно отразится на его способности и желании создать соб­ственную счастливую семью.

2. Отношение подростка к Отечеству

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - подростку присущи вполне развитые чувства гражданствен­ности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордит­ся. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток переживает чувство Родины как чувство род­ного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимо­сти подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)- подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равноду­шен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственно­сти и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой мо­мент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) - можно предположить, что подростка отличает обывательское отноше­ние к своей стране. Родина для него просто место, где он жи­вет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи - это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осу­дит других, ведь память - это не то, за что можно получить дивиденды.

3. Отношение подростка к Земле (природе)

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток заботится о животных, цветах, но главным об­разом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Эко­логические проблемы воспринимаются им как объективно важ­ные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отка­заться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

От -1 до-14 баллов (ситуативно-негативное отношение)

- собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внима­ния на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его взгляд и вызывающих брезгливое отношение.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)

- природа воспринимается подростком как предмет потребле­ния. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продик­товано потребностью в собственном комфорте, а если получит­ся, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль живот­ному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

4. Отношение подростка к миру

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - у подростка наличествует четко выраженная пацифистс­кая позиция. Он считает, что к насилию прибегают только сла­бые люди и государства. К проявлениям грубой силы он отно­сится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть воз­можность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со сме­шанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к про­тивостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без ору­жия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет пока­заться слабым в глазах окружающих.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)

- подросток уверен, что мир можно поддерживать главным об­разом силой, угрозами, ультиматумами. Он рассматривает вой­ну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - можно предположить, что для подростка не существует альтернативы: переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить пробле­мы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и ло­кальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит,

5. Отношение подростка к труду

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки клас­са до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от слож­ной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным по­мочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет - в любом случае подросток этого не стыдится.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - скорее всего, только престижная работа вызывает ува­жение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время суббот­ника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после-школы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, де­лать нечего?!». В его представлении «грязная» работа - удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) -более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чу­жого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолю­бием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

6. Отношение подростка к культуре

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - культурные формы поведения, безусловно, личностно значимы для подростка и деятельно реализуются им в повсед­невной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензур­ными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим прояв­лениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожа­ют по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выра­зить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому об­ременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естествен­ного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только помешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с теле­каналом «Культура» и навевает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов-сверстников, скорее всего, не станет.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - слово «культура» во всех своих формах вызывает у под­ростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реа­лизует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань - силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины - лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

7. Отношение подростка к знаниям

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - перед вами - любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового. Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке, сомневается в казалось бы очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую свя­зана с глубиной знаний и стремится к их получению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятного ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывать же для этого столько усилий!

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)

- подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то не­понятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смот­реть научно-популярные программы. Знания носят для него чи­сто утилитарный характер (выучил, ответил - значит не нажил неприятностей).

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - очевидно, потребность в получении знаний у подростка практически отсутствует. Он откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

8. Отношение подростка к человеку как таковому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - ценность человека, как он есть во всех своих проявлени­ях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» - это не­допустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочув­ствию, состраданию, прощению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстриро­вать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступ­ления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)

- скорее всего, подросток склонен делить людей на нормаль­ных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками» и хотел бы как можно реже с ними сталки­ваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не за­марав рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково не хочет быть ни «лесо­рубом», ни «щепкой», - скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

От -75 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - человек как ценность, скорее всего, пустой звук для под­ростка. Он склонен к проявлениям жестокости в отношении дру­гих людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть пол­ностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликви­дировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

9. Отношение подростка к человеку как Другому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - подросток - подлинный альтруист. Он всегда готов по­мочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Все­гда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помо­щи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не под­вергать риску собственное благополучие. Не доверяет искрен­ности просящих милостыню, и если они оказываются поблизос­ти от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испыты­вает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, рас­страивается.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточитель­ством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адек­ватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыс­тие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он скло­нен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него -лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится при­нимать подарки, желательно дорогие и полезные.

10. Отношение подростка к человеку как Иному

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно, принимает иные культуры, положи­тельно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пони­манию, проникновению в суть других культур, способен избе­гать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и при­оритетов самих этих культур.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно) некото­рые культурные предрассудки, использует стереотипы в отно­шении представителей тех или иных культур. Он не может само­стоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления куль­турной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно пред­ставить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непони­манием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное пред­ставителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, пре­зумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - подросток сознательно отказывается признавать, прини­мать и понимать представителей иных культур. Он склонен ха­рактеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаж­дет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подрос­ток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

11. Отношение подростка к своему телесному Я

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно куль­тивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в про­цесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него - естествен­ное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привыч­кам - извинительная слабость, а не проявление безволия. Воз­можно, в глубине души он полагает, что способен добиться жиз­ненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физи­ческой форме.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышле­ния и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хоро­шо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, - в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, ус­лышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценнос­ти. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической куль­туры и спорта.

12. Отношение подростка к своему душевному Я

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - подросток принимает себя таким, какой он есть. Он ве­рит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искре­нен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в не­знакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уедине­ния для него важны и плодотворны. Он стойко переносит лич­ные неурядицы, не боится показаться смешным.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - принимая себя в целом, подросток все же может испы­тывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготится уединенным положением и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) - подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в от­дельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкуры», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлека­тельность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отноше­ние) - подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение си­туации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает зани­маться «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Соб­ственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, ко­торое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

13. Отношение подростка к своему духовному Я

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отноше­ние) - подросток рассматривает себя как автора и распоряди­теля собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важ­но для него, и ради этого чувства он готов противостоять внеш­нему давлению. Он способен на самостоятельный и ответствен­ный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отноше­ние) - подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в слу­чае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чув­ствовать себя свободным, но он не готов рисковать собствен­ным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей по­вседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) -подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и рас­порядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья ду­ховная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверен­ность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при замет­ном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) - подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему вне­шних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им доверить­ся без оглядки. Он предпочитает полную определенность и од­нозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогре­шимость большинства, ибо это спасает его от личной ответ­ственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни - не вы­совываться.

**Опросник личностного роста учащихся 8-9 класса 2014-2015 учебный год ( результат анкетирования)**

**Опросник личностного роста учащихся 7 класса 2014-2015 учебный год ( результат анкетирования)**

**Анкета по здоровому образу жизни**

**5-6 классы**

**Анкета ЗОЖ**

для учащихся 5—7 класса

№ школы Класс Дата рождения г.

Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты 200 г.

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

Иметь много денег □ Много знать и уметь □

Быть здоровым □ Иметь любимую работу □

Иметь интересных друзей □ Быть красивым, привлекательным □

Быть самостоятельным (самому решать, Жить в счастливой семье □

что делать и самому обеспечивать себя) □

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

Регулярные занятия спортом □

Хороший отдых □

Знания о том, как заботиться о своем здоровье □

Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) □

Возможность лечиться у хорошего врача □

Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д. □

Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни

(соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.) □

3. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
| *Утренняя зарядка, пробежка* | □ | □ | □ |
| *Завтрак* | □ | □ | □ |
| *Обед* | □ | □ | □ |
| *Ужин* | □ | □ | □ |
| *Прогулка на свежем воздухе* | □ | □ | □ |
| *Сон не менее 8 ч* | □ | □ | □ |
| *Занятия спортом* | □ | □ | □ |
| *Душ, ванна* | □ | □ | □ |

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье? (отметь нужное).

Да, конечно □ Скорее да, чем нет□ Скорее нет, чем да □ Нет□

1. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ

Да, очень интересно □ Скорее интересно, чем не интересно □

Скорее неинтересно, чем интересно □ Не интересно □

1. Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Часто** | **От случая к случаю** | **Никогда** |
| В школе | □ | □ | □ |
| Дома | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| Из книг и журналов | □ | □ | □ |
| Из передач радио и телевидения | □ | □ | □ |

7. Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаёшь...

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интересно** | **Не всегда интересно** | **Не интересно** |
| В школе | □ | □ | □ |
| Дома | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| Из книг и журналов | □ | □ | □ |
| Из передач радио и телевидения | □ | □ | □ |

8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе?

Какие из них ты считаешь интересными и полезными?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Проводятся** | **Интересно** | **Не интересно** |
| Уроки, обучающие здоровью | □ | □ | □ |
| Лекции о том, как заботиться о здоровье | □ | □ | □ |
| Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье | □ | □ | □ |
| Спортивные соревнования | □ | □ | □ |
| Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья | □ | □ | □ |
| Праздники, вечера на тему здоровья | □ | □ | □ |

**Ключ к анкете для 5-7 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ вопросов** | **Баллы за ответы на вопросы** | | | | | | | | | Сумма баллов |
| **Показатель А. Личностная ценность здоровья** | | | | | | | | | | |
| Вопрос 1. Условия счастливой жизни? | Иметь много денег | Много знать и уметь | Быть здоровым | Быть красивым, привлекательным | Иметь любимую работу | Иметь интересных друзей | Жить в счастливой семье | | Быть самостоя-тельным | Балл «Быть здоровым» |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| Если балльная оценка составляет: | | | ♦ 6-8 - высокая личностная значимость здоровья  ♦ 4 или 5-недостаточная личностная значимость здоровья  ♦ 4 или менее - низкая личностная значимость здоровья | | | | |

*Продолжение*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель В. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 2. 4 важных условия здоровья | Хорошая наследственность (0) | Средства для питания, спорта (0) | | | Хорошая экология (0) | | Выполнение правил ЗОЖ (2) | | Хороший врач (0) | | Знания о здоровье (2) | | | Отсутствие перегрузок (0) | | | Регулярные занятия спортом (2) | | | | **Сумма баллов** |
| Баллы |  |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | | |  |
| Если сумма баллов составляет:  ♦ 6 - понимание роди поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;  ♦ 4- недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья;  ♦ 2 или менее - отсутствие понимания роди активности в сохранении и укреплении здоровья. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Показатель С. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 3. Что  входит в распорядок дня? | Утренняя зарядка | Завтрак | | | Обед | | Ужин | | Прогулка | | | Сон не менее 8ч | | | Занятия спортом | | | Душ, ванна | | | **Сумма баллов** |
| Ежедневно - 2 балла; несколько раз в неделю -1 балл; очень редко - 0 баллов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Баллы |  |  | | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:  ♦ 16-14 - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ  ♦ 12-9 - неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ  ♦ 8 и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Показатель Е. Отношение к информации, связанной со здоровьем** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 5. Интересна ли тебе информация о здоровье ? | | | Да, очень интересна (4) | | | | Интересна, но не всегда (3) | | | Не очень интересна (2) | | | | | Неинтересна (0) | | | | | Сумма **баллов** | |
| Баллы | | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | |  | |
| Подсчитывается общее количество набранных: баллов:  ♦ 4 - очень интересная и полезна  ♦ 2 - не очень интересная и полезна | | | | | | | | | | ♦  ♦ 3 - довольно интересна и полезна  ♦ 0 - не нужна и неинтересна | | | | | | | | | | | |
| **Показатель Д. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 4. Ты заботишься о своем здоровье | Да, конечно | | | | | Забочусь недостаточно | | | | | | | Мало забочусь | | | | | | | |  |
| Сумма баллов, полученных за вопрос 3 (см. выше) | 14-16  (4) | 9-12  (3) | | 8 или менее  (2) | | 14-16  (4) | | 9-12  (4) | | 8 или менее  (3) | | | 14-16  (2) | | | 9-12  (4) | | | 8 или менее  (3) | |  |
| Баллы |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:  ♦ 4 балла - адекватная оценка учащимся своего образа жизни  ♦ 3 балла - недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни  ♦ 2 балла - неадекватная оценка учащимся своего образа жизни | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель Ж. Оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 6.  Откуда  узнаешь о своем  здоровье… | В школе | | | | | Дома | | | | | | От друзей | | | | | | | | Из книг и журналов | | | | | | Из передач по радио и ТВ | | | | | | | | **Сум-**  **ма бал-**  **лов** | | | |
| Варианты  ответов и  баллы | Часто (16) | Редко (8) | | Никогда (1) | | Часто (4) | | Редко (2) | | Никогда (1) | | Часто (4) | | | Редко (2) | | Никогда (1) | | Часто (4) | | | Редко (2) | | Никогда (1) | | Часто (4) | | | | Редко (2) | | Никогда (1) | |  | | | | |
| Баллы |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| Рассчитывается:  ♦ сумма баллов в четырех графах «дома», «от друзей», «из книг» и «радио, ТВ»  ♦ частное от деления количества баллов в графе «в школе» на сумму баллов в остальных графах.  Если результат деления равен:  ♦ 2,5-4 балла - достаточно регулярное информационное влияние школы  ♦ от 1 до 2,5 - недостаточно регулярное информационное влияние школы  ♦ меньше 1 - информационное влияние школы нерегулярно | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Показатель 3. Оценка значимости информационного влияния школы** **в сравнении с другими источниками** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 7.  Какие  сведения о здоро-  вье инте-  ресны | В школе | | | | | | Дома | | | | | | | От друзей | | | | | | | Из книг и журналов | | | | | | | | Из передач по радио и ТВ | | | | | | | **Сум-**  **ма баллов** | |
| Варианты  ответов и  баллы | Интересно (16) | | Не всегда (8) | | Неинтересно (1) | | Интересно (4) | | Не всегда (2) | | Неинтересно (1) | | Интересно (4) | | | Не всегда (2) | | Неинтересно (1) | | | Интересно (4) | | Не всегда (2) | | Неинтересно (1) | | | | Интересно (4) | | Не всегда (2) | | Неинтересно (1) | | |  |
| Баллы |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  |
| Рассчитывается:  ♦ сумма баллов в четырех графах «дома», «от друзей», «из книг» и «радио, ТВ»  ♦ частное от деления количества баллов в графе «в школе» на сумму баллов в остальных графах.  Если результат деления равен:  ♦ 2,5-4 балла - достаточно регулярное информационное влияние школы  ♦ от 1 до 2,5 - недостаточно регулярное информационное влияние школы  ♦ меньше 1 - информационное влияние школы нерегулярно | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель И. Оценка учащимся личностной значимости мероприятий,**  **проводимых в школе по формированию здорового образа жизни** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| Вопрос 8.  Что проводится в твоем классе? | Уроки обучающие здоровью | | | Лекции о том как заботиться о здоровье | | | Показ фильмов, о том как заботиться о здоровье | | | | Спортивные соревнования | | | | Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья | | | Праздники, вечера на тему здоровья | | | **Сумма баллов** | | |
| Варианты  ответов и  баллы | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | |  | |
| Баллы |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | |  | | | | |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:  ♦ 10-12 - высокая значимость мероприятий, проводимых в школе  ♦ 6-9 - недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе  ♦ менее б - низкая значимость мероприятий, проводимых вшколе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| **Показатель К. Оценка учащимся воспитательного эффекта здоровьесберегающих технологий в школе**  Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:  ♦ Значительный воспитательный эффект здоровьесберегающих технологий - 60-45;  ♦ Достаточный воспитательный эффект-44-30;  ♦ Недостаточный воспитательный эффект 29-20;  ♦ Отсутствие воспитательного эффекта 19-10. |

**Результаты анкетирования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| показатель | баллы | оценка |
| 1. Личностная ценность здоровья | 6 | Высокая личностная значимость здоровья |
| 1. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья | 5 | Понимание роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья |
| 1. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ | 15 | Полное Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |
| 1. Отношение к информации, связанной со здоровьем | 2 | Не очень интересна и полезна |
| 1. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ | 3 | Недостаточная адекватная оценка учащимся своего образа жизни |
| 1. Оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками | 2,7 | Достаточно регулярное информационное влияние школы |