

Муниципальное образовательное учреждение
Попадьинская основная общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор школы *Потемкина* С. В. Потемкина
№ 197 от 03.08 2018 г.



Программа здоровьесбережения "Будем здоровы!"

на 2018-2023 учебные годы

Муниципальное образовательное учреждение
Попадынская основная общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор школы С. В. Потемкина

№ ____ от _____ 201_ г.

Программа здоровьесбережения

"Будем здоровы!"

на 2018-2023 учебные годы

Содержание программы

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цели и задачи программы	5
4.	Нормативно-правовая и документальная основа	5
5.	Функции различных категорий работников школы	5-6
6.	Участники программы	6
7.	Этапы реализации Программы «Будем здоровы!»	6-7
8.	Модель личности ученика	7
9.	Предполагаемый результат	7-8
10.	Методы контроля над реализацией программы	8
11.	Основные направления деятельности программы	8-9
12.	Здоровьесберегающие образовательные технологии	9
13.	План по реализации на 2018-2023 уч.г. Программы «Будем здоровы!»	10-13
14.	Календарный план реализации Программы «Будем здоровы!» на 2018-2023 учебный год	14-15
15.	Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива МОУ Попадьянская ООШ. Приложение 1	16-30
16.	Приложение 2	31-37
17.	Список используемой литературы	39

1. Паспорт программы

	Педагогический коллектив
Основные разработчики	Мартова В.С.
Цели	• Сохранение и укрепление здоровья учащихся школы. • Формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.
Задачи	• Вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями; • Формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; • Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья • Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; • Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.
Сроки реализации программы	2018-2023 учебные годы.
Ожидаемые результаты реализации программы	• Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения; • Повышение приоритета здорового образа жизни; • Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья; • Повышение мотивации к учебной деятельности; • Снижение заболеваемости учащихся школы; • Повышение уровня физической подготовки школьников

2. Пояснительная записка.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

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.

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

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывают многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

И сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков. Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа «Будем здоровы!», носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, школьной фельдшера, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

3. Цели и задачи программы

Цели программы

- формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, 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.

Задачи программы

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, берегающие здоровье учащихся.
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- просвещение родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

4. Нормативно-правовая и документальная основа

- Конституция РФ.
- Конвенция о правах ребенка.
- Закон «Об образовании в РФ»
- ФГОС основного общего образования второго поколения.
- СанПин.

5. Функции различных категорий работников школы

Функции медицинской службы:

- проведение диспансеризации учащихся и сотрудников школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

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;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- 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;
- организация работы психологической службы в школе.

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 профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, 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.

6. Участники программы:

- учащиеся школы;
- педагогический коллектив;
- родители;

7. Этапы реализации Программы «Будем здоровы!»

Первый этап: Подготовительный (2018-2019г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой «Будем здоровы!»
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Программы «Будем здоровы!»

Второй этап: Практический (2019-2023г.). Реализация Программы «Будем здоровы!»

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2019-2023 г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Мониторинг показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы «Будем здоровы!»
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы «Будем здоровы!» в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы «Будем здоровы!» по итогам реализации.
6. Публикации, распространение опыта

8. 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 создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
- знание основ личной гигиены; - выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены здорового образа жизни.	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - гигиена умственного труда.	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

9. Предполагаемый результат

1. Снижение показателей заболеваемости детей.
2. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.

3. Учащиеся научиться управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
4. Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.
5. Повышение качества и уровня обучения школьников.
6. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
7. Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.

Конечный результат: выпускник МОУ Попадьинская ООШ владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

Критериями эффективности реализации Программы являются:

- положительная динамика состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в МОУ Попадьинская ООШ;
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- сформированность ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков, наличие навыков здорового образа жизни;
- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны учащихся и их родителей;
- организация в школе здоровьесберегающего целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

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

10. Методы контроля над реализацией программы

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- посещение и взаимопосещение уроков;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни;
- проведение заседаний Методического совета школы;
- создание методической копилки опыта;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

11. Основные направления деятельности программы

Медицинское направление предполагает:

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания учащихся;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

- проведение физкультминуток;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;
- соблюдение питьевого режима.

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, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, форм и методов в организации учебной деятельности;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;

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, социальных партнёров школы 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;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

12. Здоровьесберегающие образовательные технологии

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесформирующие 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;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе.

13. План по реализации Программы «Будем здоровы!»

на 2018-2023 учебные годы.

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление.				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. - формирование групп здоровья по показателям.	Фельдшер	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации сотрудников и учащихся школы.	Фельдшер	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х классов.	Педиатр	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Фельдшер	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Фельдшер	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Фельдшер, классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Зам. директора	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, фельдшер	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Фельдшер	ежедневно в течение года	
1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция	Фельдшер, учителя	ежедневно в течение года	

	• уборка			
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Ответственный за расписание	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, фельдшер, ответственный за организацию питания	ежедневно в течение года	Протокол административного совещания Протокол совещания при директоре

2. Просветительское направление

2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора	2018-2023 уч.г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместители директора	2018-2023уч.г.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора, классные руководители	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков

3. Психолого-педагогическое направление.

3.1.	Организация работы психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе;	Фельдшер, классные руководители, психолог	ежегодно	диагностические исследования

	- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения.			
3.3.	Организация психологической помощи учащимся.	Классные руководители, психолог	ежегодно	
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4. Спортивно-оздоровительное направление.				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора	ежегодно	план работы
4.4.	Обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся в течение образовательного процесса: проведение утренней гимнастики, динамических пауз на уроках, подвижных игр на переменах	Педколлектив школы	регулярно	
4.5	Участие в соревнованиях различного уровня	учитель физической культуры	В течение года	план работы
4.6	Участие в акции «Волна здоровья – Кострома»	Классные руководители	Сентябрь	план мероприятий
4.7	Проведение на базе школы спортивных мероприятий Участие в «Президентских состязаниях»	Учитель физической культуры	В течение года	план мероприятий

4.8	Организация спортивных секций	Учитель физ-культуры	В течение года	программа внеурочной деятельности. Дополнительное образование школьников
4.9.	Сдача норм ГТО	Учитель физ-культуры	В течение года	нормативы
4.10	Обучение детей плаванию	Учитель физ-культуры	В течение года	отдельный план
4.11	Участие во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре	Учитель физ-культуры	Октябрь - ноябрь	График проведения олимпиад
5. Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Учитель физической культуры	ежегодно	результаты мониторинга

**14.Календарный план реализации Программы
«Будем здоровы!»
на 2018-2023 учебный год**

Сентябрь

- Общие мероприятия
- Организация дежурства по школе и по классам.
- Проведение внутришкольных и участие в муниципальных, региональных спортивно-массовых соревнованиях.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровью сбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Октябрь

- Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Первенство школы по баскетболу.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.

- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Операция «Милосердие», операция «Память».
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2018-2023 годы (начальная школа)

1 класс. «Будем здоровы!» (план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания	Октябрь	Классный руководитель
3.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель
6.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Классный руководитель, родители
7.	Мойдодыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Классный руководитель
8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Апрель	Классный руководитель
9.	Растем здоровыми (музыкально – спортивный час)	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель

2 класс.
«Будем здоровы!»
(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа) Работа по созданию проекта	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель
3.	Детские забавы (спортивно – развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Классный руководитель
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс)	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд	Март	Классный руководитель
8.	Представление проекта Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)	Исследовательская работа в области здоровьесбережения Формировать навыки сбора данных и оформления проектов	Апрель Апрель-май	Классный руководитель

3 класс.
«Будем здоровы!»
(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы по программе здоровьесбережения				
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Правила поведения в столовой (занятие – практикум) Работа по созданию проекта	Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Классный руководитель
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Классный руководитель
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Классный руководитель
8.	День рождения Зелибобы (герой улитцы Сезам) Представление проекта	Закрепить полученные знания о правильном питании Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Апрель	Классный руководитель
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Классный руководитель

4 класс.
«Будем здоровы!»
(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
Классные часы				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Здоровяк предупреждает (игра – КВН) Работа по созданию проекта	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель
3.	Кулинарные обычаи (игра – путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Классный руководитель
5.	Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Классный руководитель, родители
6.	Удивительные превращения колоска (занятие – беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу	Февраль	Классный руководитель,
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Классный руководитель
8.	Представление проекта Кафе «Здоровейка» (разработка проектов)	Исследовательская работа в области здоровьесбережения Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Классный руководитель
9.	Кафе «Здоровейка» (защита проектов)		Май	Классный руководитель

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

Класс	Название	Форма, содержание
1 класс	Встреча взрослого и ребенка	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
2 класс	Трудности обучения	Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с временной задержкой психического развития
3 класс	Секреты здоровья ребенка	Анкетирование детей и родителей, беседа врача
4 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

**Перечень основных мероприятий по реализации
программы по здоровьесбережению на 2018-2023 годы (среднее звено).**

5 класс
«Будем здоровы!»
(план работы)

*Твой завтрашний успех
начинается сегодня*

№ п/ п	Сотрудниче- ство	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный ру- ководитель	Сочинение- рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пяти- классник?» Поход в бас- сейн Конкурс рисун- ков о здоровье	Диаграмма «Мои жизнен- ные ценности» (1 этап)	ПДД. Дорож- ные «ловушки» Поход в бас- сейн
2	Классный ру- ководитель, по возможности психолог	Сопровождение адаптационного процесса		Психологиче- ский тренинг «Ребята, да- вайте жить дружно!»	Психологиче- ское занятие «Дружеский десерт»
		Проведение дней психоло- гической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – со- трудничество, сочувствие, са- моконтроль»		
		Игра «Наши учителя»			
3	Классный ру- ководитель и учителя- предметники (в том числе ОБЖ, биоло- гии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьес- бережения Природоведение. «Закаливание организма» «Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс. Литература. Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. По- словицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.			
4	Классный ру- ководитель и	Проведение профилактических прививок.			

	медицинские работники	Мониторинг санитарно-гигиенических условий Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
5	Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины»	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»
6	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «Чума XX века – СПИД»	Сказка «Репка» о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

6 класс
«Будем здоровы!»
(план работы)

*Не тешься успехом долго,
намечай новую цель,
снова добивайся, снова побеждай*

№ п/ п	Сотрудниче- ство	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Поход в бассейн	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс. Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного) Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1-11 кл.			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9 кл.
5	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника»	Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»
6	Классный руководитель и педагоги дополнительно-	Беседа инспектора КДН «Разрешение	И снова о вреде курения	Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолет-	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо

	го образова- ния	конфликтов без наси- лия»		них»	пробовать все?»
7	Классный ру- ководитель и учитель фи- зической культуры	День здоро- вья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

7 класс
«Будем здоровы!»
(план работы)

*Не стремись победить других,
все победы начинаются
с победы над самим собой*

№ п/ п	Сотрудниче- ство	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный ру- ководитель	Диаграмма «Мои жиз- ненные цен- ности» (2 этап)	Поход Кл. час «Если хочешь быть здоров	Практикум «Как бороться с конфликта- ми»	Поход Беседа «Что для меня ценно?»
2	Классный ру- ководитель и педагог- психолог	Беседа с элементами анкетирова- ния «Как я отношусь к себе, и как ко мне отно- сятся дру- гие»	Психологиче- ская игра «на пути к образо- ванному челове- ку»	Классный час «Конфликты и пути их разре- шения»	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и со- хранить здоро- вье?»
3	Классный ру- ководитель и учителя- предметники (в том числе ОБЖ, биоло- гии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу) Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами). Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека) Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде) Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»			
4	Классный ру- ководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающих- ся.	Регулярное проведение профилактиче- ских медицин- ских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обу- чающихся 1 - 9 классов.	Регулярное про- ведение профи- лактических ме- дицинских ос- мотров обу- чающихся. Бе- седа «Правиль- ное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
5	Классный ру- ководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Пра- ва и обязан- ности роди- телей, права	Собрание «Эко- логия души ре- бенка. Ответст- венность роди- телей за нравст- венное и физи-	Лекторий «Подготовка к взрослости» Беседа «Навы- ки сохранения зрения»	Собрание «По- ложительные эмоции в жизни человека» (пси- холог)

		и обязанности ребенка»	ческое здоровье детей»		
6	Классный руководитель и социальный педагог, инспектор ОДН	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора КДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	История о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья Школьные олимпийские игры	День здоровья	День здоровья	День здоровья День спортивной семьи.

8 класс
«Будем здоровы!»
(план работы)

*Для успеха в жизни
умение общаться с людьми
не менее важно, чем обладание талантом.*

№ п/ п	Сотрудниче- ство	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный ру- ководитель	Походы			
		Театрализован- ная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы»	Кл. час «Я хо- чу пожелать вам «Здравст- вуйте!»	Вопросы для викторины по СПИДу
2	Классный ру- ководитель, по возможно- сти психолог	Урок толерант- ности «Толе- рантность к проявлению чувств к другим людям»	Тренинг «В гармонии с со- бой и окру- жающими»	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье че- ловека»	Анкета «На- сколько ты эмоционален»
3	Классный ру- ководитель и учителя- предметники	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей) Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения). Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей). Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс. Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс.			
4	Классный ру-	Проведение профилактических прививок.			

	ководитель и медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 – 9 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 9кл.
5	Классный руководитель и родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»	Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (социальный педагог)
6	Классный руководитель и педагоги дополнительного образования	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора КДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	«Наркотики – мой яд!»	Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

9 класс
«Будем здоровы!»
(план работы)

*Успешный человек тот,
кто научился учиться и знает,
как изменить себя*

№ п/ п	Сотрудниче- ство	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководи- тель	Походы			
		Беседа «За- коны жиз- ни».	Анкета информи- рованности по во- просам ВИЧ – СПИДа	Беседа для дево- чек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщи- ны»	Игра «Степень риска»
2	Классный руководи- тель, по воз- можности психолог	Классный час с элементами тес- тирования «Лидер на все време- на»		Классный час с элементами тес- тирования «Стрессоустой- чивость»	Тренинг «Уве- ренность» (подготовка к экзаменам, по- вышение са- мооценки)
3	Классный руководи- тель и учи- теля- предметники (в том числе ОБЖ, биоло- гии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбе- режения Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомоби- ля). Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (за- щита от электромагнитного излучения). Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электри- ческую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиа- ции (радиационная опасность и способы защиты от радиации). ОБЖ. «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс. Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс. Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образова- ние угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс			
4	Классный	Проведение профилактических прививок.			

	руководитель и медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа врача-гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 9 классов. Беседа «История контрацепции, виды контрацепции». Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья», 7 - 9 классы.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья», 1 – 9 кл.
5	Классный руководитель и родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)	Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»
6	Классный руководитель и старшая вожатая, инспектор ОДН	Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа инспектора ОДН «Как не стать жертвой преступления»	Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в средней школе

Класс	Название	Форма, содержание
5 класс	«Семейное воспитание и здоровье наших детей»	Круглый стол, посвященный трудностям и проблемам воспитания, а также здоровью ребенка
6 класс	«Здоровая семья – здоровый образ жизни»	Лекторий с родителями, с привлечением мед. работников
7 класс	Навыки сохранения здоровья	Беседа врача
8 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании
9 класс	Причина пристрастий	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

Система формирования здорового образа жизни

Анкета

(для выявления отношения детей к своему здоровью)

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:

- а) с учебой в школе
- б) большим количеством уроков и заданий?
- в) длинной зимой?
- г) началом какой – либо болезни, простуды

2. Посещаешь ли ты школу:

- А) при насморке и головной боли
- Б) невысокой температуре
- В) кашле и плохом самочувствии

3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?

- А) да Б) нет

4. Стараешься ли сидеть за партой:

- А) всегда правильно Б) иногда В) сидишь как удобно

5. Режим дня ты соблюдаешь:

- А) всегда Б) иногда, когда напоминают родители В) встаешь и ложишься, когда захочешь

6. Твой день начинается:

- А) с зарядки Б) водных процедур В) просмотра телевизора

7. Как ты считаешь, чаще болеют:

- А) полные люди Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
- В) люди, которые много двигаются и бывают на улице

8. Моешь ли ты руки перед едой?

- А) да Б) нет

9. Ты чистишь зубы:

- А) утром Б) утром и вечером В) всегда после еды Г) никогда

10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:

- А) бутерброды с чаем Б) чипсы и колу В) еду из «Макдоналдса»
- Г) кашу и суп Д) больше фруктов и овощей

Анкета для оценки состояния здоровья ребёнка (для родителей)

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для оценки состояния здоровья Вашего ребенка, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

ФИО ребенка _____

Класс _____ Дата заполнения _____

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?

- а) да _____ б) нет;
- (указать заболевание); в) не знаю.

2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет?

- а) 1 раз в год; в) больше 3 раз в год;
- б) 2-3 раз в год; г) не знаю.

3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка?

- а) отличное; в) неудовлетворительное;
б) удовлетворительное; г) не знаю.
4. Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка?
а) отличное; в) неудовлетворительное;
б) удовлетворительное; г) не знаю.
5. Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка?
а) отличное; в) неудовлетворительное;
б) удовлетворительное; г) не знаю.
6. Имеется ли нарушение осанки у Вашего ребенка?
а) да; б) нет; в) не знаю.
7. Имеется ли плоскостопие у Вашего ребенка?
а) да; б) нет; в) не знаю.
8. В случае если Ваш ребенок заболел, вы обращаетесь (возможны несколько вариантов ответов):
а) в муниципальное учреждение (поликлинику); в) лечите самостоятельно;
б) к домашнему (частному) врачу; г) обращаетесь к народным целителям;
9. Обучаете ли Вы ребенка правилам здорового образа жизни?
а) да; б) нет.
10. Как часто Ваш ребенок жалуется на головные боли?
а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.
б) жалуется 1-2 раза в неделю;
11. Как часто Ваш ребенок, вернувшись со школы, жалуется на усталость?
а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.
б) жалуется 1-2 раза в неделю;
12. Проводите ли Вы какие-либо профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний?
а) витаминотерапию; д) массаж;
б) фитотерапию; е) другие _____ (указать).
в) закаливание; ж) не проводим.
г) йога;
13. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет в пищу:
- овощи:
а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.
- мясо:
а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.
- фрукты:
а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.
- макароны, мучные изделия:
а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;
б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.
14. Ваш ребенок занимается физической культурой:
а) только в школе (3 ч. в неделю); в) ежедневно дома, зарядкой;
б) занимается в секции _____
г) другое _____
(указать вид и сколько раз в неделю);
-
- (указать вид и сколько раз в неделю).
15. Какую помощь Вы хотели бы получить со стороны медика, психолога, педагогическо-го коллектива Вашей школы?

Анкета для учащихся

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых
Знания о том, как заботиться о здоровье
Хорошие природные условия
Возможность лечиться у хорошего врача
Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1»- ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»- очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка
Прогулка на свежем воздухе
Завтрак

Сон не менее 8 часов

Обед

Занятия спортом

Ужин

Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

Праздники на тему здоровья.

Тест– опросник «Строение и функции организма человека»

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

Физиология

Зоология

анатомия

2. Скелет и мышцы образуют:

а) пищеварительную систему;

б) кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

3. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий;

б) суставов;

в) хрящей.

4. Главную опору нашего организма составляет:

а) копчик;

б) позвоночник;

в) скелет ног.

5. Сколько органов чувств ты знаешь?

6. Соедини линиями

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха

7. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

Уши

Глаза

Нос

мозг

8. При помощи какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

Зубы

Нос

Язык

Глаза

губы

9. Кожа – это ...

а) наружный покров человека;

б) внутренний орган;

в) это обёртка человека

10. Какой орган отвечает за дыхание человека?

Сердце

Легкие

Почки

11. Какой орган контролирует работу твоего тела?

Печень

Сердце

Мозг

12. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

Сердце

Легкие

Желудок

За каждый правильный ответ дается один балл

12-16 баллов – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

8 - 11 баллов - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Ниже 8 баллов – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Диагностика школьной тревожности: опросник Филлипса

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны с ним, и "-", если не согласны».

Опросник:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя опрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот заплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов.

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).
2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n = 11).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).
4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).
5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).

Интерпретация результатов.

Значения показателей тревожности, превышающие 50-процентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. **Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. **Переживание социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. **Страх самовыражения** — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. **Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Список литературы

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Ребенок с неврологическим диагнозом: секреты успешной учебы: Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников М.: Образование и экология. 2009. - 56 с.
4. Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы Книга для педагогов и родителей. Издание - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
5. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград, 2009
6. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей»/-Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс».-2004.