

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Галактионовская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1 от  
31.08.2022г

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

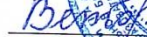


Кузеванова Л.В.

«Утверждаю»

И.О. Директора МБОУ

«Галактионовская ООШ»



Ветрова И.Ю.



Программа  
формирования здорового образа жизни  
«Школа за здоровый образ жизни»

## **Пояснительная записка**

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

### **Актуальность программы**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса.

### **Задачи:**

- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- воспитание у педагогов и учащихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у педагогов и обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;

### **Основные направления:**

- Диагностическая деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;
- Профилактика заболеваний у учащихся. Комплексное оздоровление детей;
- Здоровое питание школьников;
- Профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма;
- Работа с педагогическим коллективом, родителями по пропаганде здорового образа жизни в семье;

### **Предлагаемые формы работы по реализации программы.**

#### *1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:*

- Работа спортивных секций;
- Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях
- Общешкольные Дни здоровья;
- Прогулки на свежем воздухе.

## *2. Соревнования и спортивные праздники:*

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
- Товарищеские встречи по различным видам спорта;

## *3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:*

- Беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

## *5. Исследовательская работа*

- Анкетирование.
- Диагностика;

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 17 лет.

### **Участники программы**

- учащиеся школы;
- классные руководители;
- учителя-предметники
- школьный психолог;
- родители.

### **Ожидаемый результат**

- использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;

- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ;
  - наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
  - повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
  - повышение уровня общей физической активности;
- Участники программы: учащиеся; ученическое самоуправление; родители; педагоги; директор школы; заместитель директора по УВР, старший вожатый, учителя-предметники (ОБЖ, биология, физическая культура); классные руководители; школьные специалисты (социальный педагог, психолог).

### **Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников**

#### **I. Младший школьный возраст.**

##### **Цель:**

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

<b>1-й класс</b>	
<b>Классные часы</b>	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
<b>Родительское собрание</b>	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Викторина «Быть здоровым – здорово!» Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»

<b>2-й класс</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.
<b>Родительское собрание</b>	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».
<b>3-4 классы</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
<b>Родительское собрание</b>	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Зеленая аптека».

## **II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).**

### **Цель:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика ранней преступности.

<b>Классные часы</b>	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
<b>Родительское собрание</b>	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики

	ранней преступности».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

### **III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).**

#### **Цель:**

- 1 Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

<b>Классные часы</b>	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
<b>Родительское собрание</b>	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

### **IV. Старший подростковый возраст (9 класс).**

#### **Цель:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

<b>Классные часы</b>	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
<b>Родительское собрание</b>	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток-преступник: причины, последствия.
<b>Конкурсы</b>	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

### Программа «Здоровый образ жизни»

<b>Направление деятельности</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
Диагностическая деятельность.	Изучить состояние здоровья учащихся, образ жизни учащихся. Выявить нарушения здоровья, наличие вредных привычек.  Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья.	Сентябрь-Май	Получение картины состояния физического здоровья детей, оптимизация форм работы.
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию через урочную и внеурочную спортивную деятельность.  Вовлечь наибольшее количество учащихся в спортивно-оздоровительную деятельность	В течение года	Приобщение учащихся к различным видам спорта. Спорт – норма жизни.  Формирование отношения к здоровому



			образу жизни.
Профилактика заболеваний у учащихся. Комплексное оздоровление детей	Выявить состояние здоровья через профилактические осмотры.	В течение года	Формирование физически развитой и здоровой личности.
Здоровое питание школьников.	Улучшить питание детей в школьной столовой, т.е. использовать разнообразное меню, витаминизация, нормы, калорийность.	В течение года	Уменьшение заболеваний среди учащихся.
Профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма.	Воспитание негативного отношения к вредным привычкам. Проведение мероприятий, направленных на пропаганду ЗОЖ.	В течение года	Формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни.
Работа с педагогическим коллективом, родителями по пропаганде здорового образа жизни в семье.	Формировать у школьников и их родителей потребности вести здоровый образ жизни.	В течение года	Обеспечение плодотворного и полноценного сотрудничества с родителями в учебно-воспитательном процессе.

**Направления работы по реализации программы  
«Здоровый образ жизни»**

№	Содержание работы	Сроки исполнения	Ответственные
<b>1. Организационно-методическое обеспечение работы.</b>			
1	Проведение консультации для классных руководителей по пропаганде здорового образа жизни учащихся и профилактике наркомании, токсикомании, ВИЧ-	В течение года	Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, психолог

	инфекции.		
2	Разработать рекомендации для классных руководителей по проблемам воспитания здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.	в течение года	Социальный педагог, психолог
3	Провести анкетирование учащихся по проблемам наркомании, токсикомании, табакокурения, алкоголизма в молодежной среде.	в течение года	Социальный педагог, психолог
4	Запланировать и провести мероприятия в рамках акции «За здоровый образ жизни!» по различным номинациям.	декабрь	Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-организатор, классные руководители
5	Запланировать и провести месячник «Здоровый образ жизни»	ноябрь - декабрь	Социально-психологическая служба
6	Организовывать постоянные консультации специалистов медиков для детей, склонных к девиантному поведению.	в течение года	Социально-психологическая служба
<b>2. Работа по профилактике наркомании, токсикомании, ВИЧ-инфекции</b>			
1	Создать и постоянно обновлять базы данных об учащихся « группы риска»	в течение года	социально-психологическая служба
2	Обновить уголок по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	сентябрь, январь	социально-психологическая служба,
3	Организовать постоянно действующую выставку литературы по пропаганде здорового образа жизни.	Постоянно	Школьный библиотекарь
4	Организовать посещение учащимися кинолекториев по ЗОЖ.	в течение года	Социально-психологическая служба
5	Организовать проведение тематических линеек по ЗОЖ.	в течение года	Классные руководители
6	Провести месячник «Здоровый образ жизни».	ноябрь	Социально-психологическая служба,
7	Участвовать в школьных и районных конкурсах, посвященных	по плану школы,	Социально-психологическая

	здоровому образу жизни.	района	служба, Зам. директора по ВР, классные руководители
<b>3. Работа с семьей и общественностью.</b>			
1.	Проводить родительские собрания, лектории с привлечением специалистов: психологов, общественности.	в течение года	Социально-психологическая служба, классные руководители
2.	Проводить рейды «Подросток», «Семья».	Каждая суббота, каникулярное время	Социально-психологическая служба, заместитель директора по воспитательной работе, классные руководители
<b>4. Здоровое питание школьников.</b>			
1	Организовать охват горячим питанием учащихся школы.	Сентябрь-май	Директор школы
2	Составить списки учащихся школы, нуждающихся в получении бесплатного питания.	июль, ноябрь	Классные руководители, соц. педагог
3	Инструктивно-методическое совещание с классными руководителями: - работа классного руководителя по организации горячего питания; - организация бесплатного питания.	сентябрь	Директор школы
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>			
1	Вовлекать учащихся в спортивные кружки, секции, клубы.	В течение года	Физруки, физорги классов
2	Проводить Дни здоровья, спортивные соревнования.	В течение года	Учителя физкультуры
3	Вести пропаганду здорового образа жизни среди участников образовательного процесса.	Весь период.	Учителя физкультуры, инструктор по физ. культуре.

**План работы учителей с учащимися  
в рамках реализации программы «Школа за здоровый образ жизни»**

<b>Ежедневно</b>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
<b>Ежемесячно</b>	Выпуск «Страничек здоровья»
<b>Один раз в триместр</b>	Классные семейные праздники здоровья, родительские собрания.
<b>Один раз в полугодие</b>	Заполнение паспорта здоровья
<b>Один раз в год</b>	Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья.

**Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Школа за здоровый образ жизни»**

**Цель:** - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

<b>№</b>	<b>Виды и формы работы с родителями</b>	<b>Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:</b>	<b>Планируемые результаты работы с родителями</b>
1.	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	

	родителей		
2.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении; - Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
3.	Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», « Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем, -Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
4.	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»	-Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний
5.	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
6.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней	Навык толерантности, коммуникабельности.	Активное участие в делах школы и класса

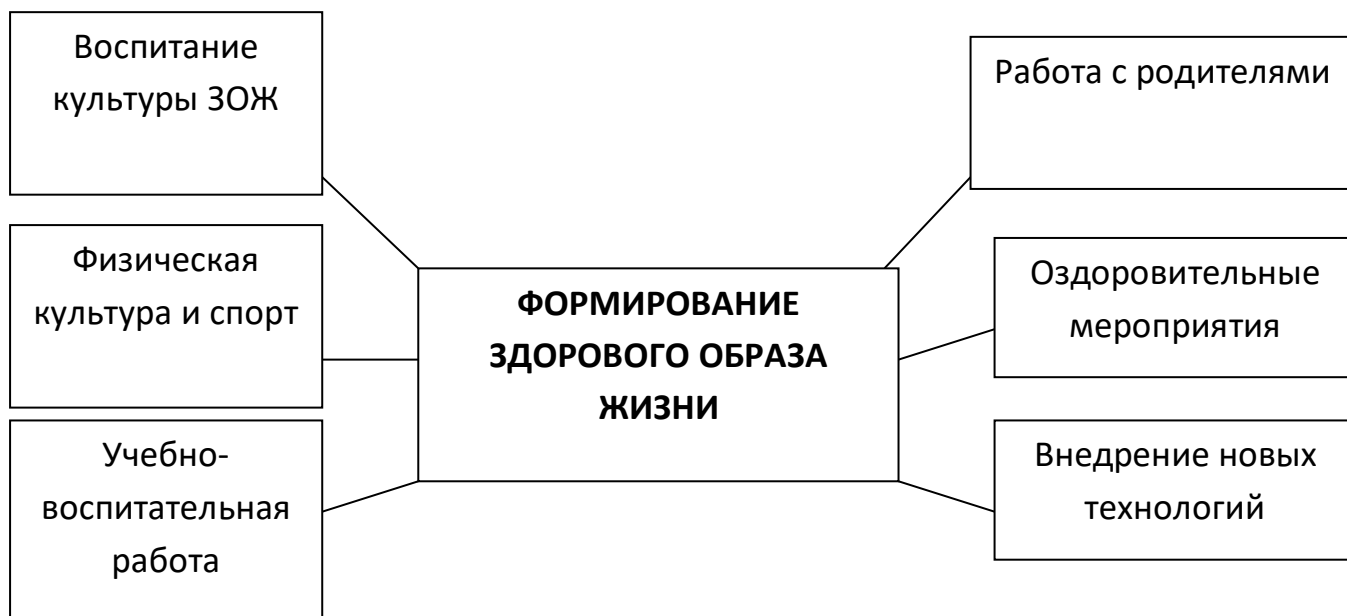
	здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов		
--	--	--	--

### **Материально-техническая база.**

Для реализации программы «Мы здоровыми растём» в МБОУ «Галактионовская ООШ» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- столовая (организация горячего питания).

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 учебной работой 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.



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,  
педагогического                      коллектива                      Вашей                      школы?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

СПАСИБО!

## 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 распорядке 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. Сколь органов чувств ты знаешь?

7

6

5

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.



## Анкета для учащихся «Умеете ли Вы учиться?»

### Инструкция и содержание анкеты

Ребята! Вам предлагается самостоятельно оценить, насколько хорошо за время обучения в школе вы овладели различными учебными умениями. Для этого постарайтесь определить степень овладения каждым из перечисленных ниже умений (полностью, частично владею, не владею совсем). В последней графе укажите предметы, на которых вы приобрели заявленные умения.

	Умения	Уровни овладения		
		полностью	частично	не владею
1	Принимать или намечать учебную задачу, ее конечную цель			
2	Прогнозировать результаты работы			
3	Готовить рабочее место в соответствии с заданием			
4	Планировать порядок выполнения задания			
5	Выбирать рациональный путь выполнения задания			
6	Осуществлять самоконтроль и самооценку своей работы			
7	Руководить работой группы или коллектива			
8	Умение высказываться устно в виде: а) пересказа; б) рассказа; в) характеристики; г) сообщения или доклада; д) рецензии или аннотации к тексту; е) оценки ответа товарища			
9	Умение участвовать в учебном диалоге			
10	Умение включаться в коллективное обсуждение проблемы			
11	Работать с учебником: а) понимать и пересказывать содержание статьи учебника (после объяснения учителя); б) находить нужную информацию в учебнике (по ранее изученному материалу); в) самостоятельно проработать пункт или параграф учебника; г) выделять главное в тексте; д) умение пользоваться иллюстративным и справочным материалом учебника; е) составить план пункта или параграфа учебника; ж) представить основное содержание текста в виде тезисов; з) конспектировать текст; и) составлять вопросы по тексту			
12	Работать со справочной и дополнительной литературой			
13	Усваивать информацию со слов учителя			
14	Усваивать информацию с помощью технических средств: а) кинофильма;			

б) аудиозаписи;			
д) видеофильма;			
в) компьютерных программ;			
г) других средств (укажите каких)			

## Методика обработки анкеты

1. Уровни владения различными видами общеучебных умений оцениваются в баллах:

- полностью — 2 балла;
- частично — 1 балл;
- не владею — 0 баллов.

2. Число баллов для ученика подсчитывается в соответствии с группами общеучебных умений:

- учебно-организационные умения* — ответы на вопросы 1–7;
- учебно-коммуникативные умения* — ответы на вопросы 8–10;
- учебно-информационные умения* — ответы на вопросы 11–14.

3. Результаты анкетирования вносятся в сводную ведомость по форме, представленной в таблице.

№ п/п	Фамилия, имя	Умения			
		<i>Учебно-органи- зационные (Уо)</i>	<i>Учебно-коммуни- кативные (Ук)</i>	<i>Учебно-инфор- мационные (Уи)</i>	<i>Итог о</i>
1	Иванов А				

4. Для каждого класса вычисляется средний балл ( $U_{\text{ср.}}$ ), который может использоваться для выявления динамики развития обучающихся в течение года или нескольких лет.

С помощью данной анкеты возможно проведение диагностики индивидуальных достижений учащихся.

## Анкета

### «Оценка своего здоровья»

1. Пропускаешь ли ты занятия по болезни?
  - часто
  - Нет
  - иногда
2. Делаешь ли ты утром зарядку?
  - Да
  - нет
  - иногда
3. Регулярно ли ты посещаешь уроки физкультуры?
  - Да
  - Нет
  - иногда
4. Занимаешься на уроках физкультуры
  - С полной отдачей
  - Без желания
  - Лишь бы не ругали
5. Занимаешься ли ты спортом?
  - систематически
  - Нет
  - Не систематически
6. Проводятся ли на уроках физические паузы?
  - Да
  - Нет
  - Иногда

## Внедрение новых технологий

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;
- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) на уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- 7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) необходима мотивация учебной деятельности.

### **Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

#### **1-4 классы (начальная школа)**

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телевизор».
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя...»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».

15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

### **5-7 классы**

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»
6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».
9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
10. «Мой школьный двор».
11. «Память: как ее тренировать».
12. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
13. «Сотвори себя сам».
14. «Нет наркотикам».
15. «О ВИЧ-инфекции».
16. «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

### **8-9 классы**

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».
6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!»
18. «Не оборви свою песню!»

### **Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты».

3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «СПИД – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
22. Трудности адаптации первоклассников к школе.
23. Итоги медицинского осмотра учащихся школы.
24. Двигательная активность учащихся во внеурочное время.

**Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в  
процессе урока**  
(для учащихся начальной, средней и старшей школы)

**Комплекс 1**

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить	6– 8 раз
2.И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток	6-8 раз
3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно	10-12 раз
4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши	10-12 раз
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание)	3-5 раз

**Комплекс 2**

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад	10 раз
2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук	10 раз
3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой	5 раз
4. Различные хлопки в ладоши	10-12 раз
5. Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди	3-5 раз

**Комплекс 3**

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой	8-10 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться	6 раз
3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук	10 раз
4. И.п. стоя. Ходьба на месте	20 шагов
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос	3-5 раз

## Методика "Отношение ребенка к обучению в школе"

**Задача** этой методики — определить исходную мотивацию учения у детей, поступающих в школу, т.е. выяснить, есть ли у них интерес к обучению.

Отношение ребенка к учению наряду с другими психологическими признаками готовности к обучению составляет основу для заключения о том, готов или не готов ребенок учиться в школе. Даже если все в порядке с его познавательными процессами, и он умеет взаимодействовать с другими детьми и взрослыми людьми в совместной деятельности, о ребенке нельзя сказать, что он полностью готов к обучению в школе. Отсутствие желания учиться при наличии двух признаков психологической готовности — познавательного и коммуникативного — позволяет принимать ребенка в школу при условии, что в течение нескольких первых месяцев его пребывания в школе интерес к учению непременно появится. Имеется в виду желание приобретать новые знания, полезные умения и навыки, связанные с освоением школьной программы.

Практика показала, что в данной методике, как и в предыдущей, касающейся детей младшего школьного возраста, не следует ограничиваться только оценками в 0 баллов и в 1 балл, так как, во-первых, здесь также встречаются сложные вопросы, на один из которых ребенок может ответить правильно, а на другой — неправильно; во-вторых, ответы на предлагаемые вопросы могут быть частично правильными и отчасти неверными. Для сложных вопросов, на которые ребенок ответил не полностью, и вопросов, допускающих частично правильный ответ, рекомендуется применять оценку 0,5 балла.

Правильным и полным, заслуживающим оценки в **1 балл**, считается только достаточно развернутый, достаточно убедительный ответ, не вызывающий сомнения с точки зрения правильности. Если ответ односторонен и неполон, то он оценивается в 0,5 балла. К примеру, полный ответ на вопрос 2 («Зачем нужно ходить в школу?») должен звучать примерно так: «Чтобы приобретать полезные знания, умения и навыки». Как неполный может быть оценен следующий ответ: «Учиться». Неверным считается ответ, в котором нет намека на приобретение полезных знаний, умений или навыков, например: «Для того чтобы было весело». Если после дополнительного, наводящего вопроса ребенок полностью ответил на поставленный вопрос, то он получает 1 балл. Если же ребенок отчасти уже ответил на данный вопрос и после дополнительного вопроса ничего не смог к нему добавить, то он получает **0,5 балла**.

С учетом введенной промежуточной оценки в **0,5 балла** следует считать, что полностью готовым к обучению в школе (по результатам обследования при помощи данной методики) является ребенок, который в итоге ответов на все вопросы набрал не менее **8 баллов**. Не достаточно готовым к обучению будет считаться ребенок, набравший от 5 до 8 **баллов**. И, наконец, не готовым к обучению считается ребенок, чья сумма баллов составила **менее 5**.

Для ответов в данной методике ребенку предлагается следующая серия вопросов:

1. Хочешь ли ты пойти в школу?
2. Зачем нужно ходить в школу?
3. Чем ты будешь заниматься в школе? (Вариант: чем обычно занимаются в школе?)
4. Что нужно иметь для того, чтобы быть готовым идти в школу?



5. Что такое уроки? Чем на них занимаются?
6. Как нужно вести себя на уроках в школе?
7. Что такое домашние задания?
8. Зачем нужно выполнять домашние задания?
9. Чем ты будешь заниматься дома, когда придешь из школы?
10. Что нового появится в твоей жизни, когда ты начнешь учиться в школе?

Правильным считается такой ответ, который достаточно полно и точно соответствует смыслу вопроса. Для того чтобы считаться готовым к обучению в школе, ребенок должен дать правильные ответы на абсолютное большинство задаваемых ему вопросов. Если полученный ответ недостаточно полный или не совсем точный, то спрашивающий должен задать ребенку дополнительные, наводящие вопросы и только в том случае, если ребенок ответит на них, делать окончательный вывод об уровне готовности к обучению. Прежде чем задавать тот или иной вопрос, обязательно необходимо убедиться в том, что ребенок правильно понял поставленный перед ним вопрос.

Максимальное количество баллов, которое ребенок может получить по этой методике, равно 10. Считается, что он практически психологически готов идти учиться в школу, если правильные ответы получены как минимум на половину всех заданных вопросов.

## Список литературы

1. 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.
2. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
3. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
4. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
5. 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).
6. 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.
- 7.Дзятковская Е.Н. Невнимательный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы :Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, — 32 с.
8. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе.. Ростов н/Д: Феникс, 2009.
9. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова.- Волгоград,2009
10. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей//-Серия «Психологический практикум».- Ростов Н/Д: «Феникс .-2004.