

Приложение № 1
к приказу по МБОУ «Суховская СОШ № 3»

Рассмотрено на ПС:
« 13 » января 20 17 г.

Протокол № 4

Председатель ПС:

[Подпись]

Принято на заседании УС:

« 14 » января 20 17 г.

Протокол № 4

Председатель УС:

[Подпись]

Утверждено:

Директор МБОУ «Суховская СОШ № 3»

[Подпись]

Приказ № 6 от « 16 » января 20 17 г.



Программа «Здоровье» на 2017-2021 г.

Сухово, 2017 г.

Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	Программа «Здоровье» МБОУ «Суховская СОШ № 3» Тасеевского района
<i>Нормативно-правовая база</i>	Конституция РФ; Декларация прав ребенка; Закон РФ "Об образовании"; ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ФЦП "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы"
<i>Разработчик программы</i>	Администрация МБОУ «Суховская СОШ № 3»
<i>Сроки реализации программы</i>	2017-2021 гг.
<i>Цель программы</i>	Формирование у обучающихся понимания значимости здоровья, создание условий для формирования культуры сохранения собственного здоровья
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> - создать условия для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания обучающихся; -преодолевать негативные тенденции в воспитании обучающихся в отдельных семьях, привлекать с целью поддержки и помощи соответствующие организации; - создавать условия для духовного общения детей и родителей; - создать систему целенаправленной воспитательной работы для психолого-педагогического просвещения родителей и совместного проведения досуга детей и родителей; -знакомить обучающихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью; - создать условия для формирования у обучающихся культуры сохранения собственного здоровья; - создавать возможность обучающимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья; - способствовать преодолению вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.
<i>Основные направления программы</i>	<p>Медицинское</p> <p>Просветительское</p> <p>Психолого-педагогическое</p> <p>Спортивно-оздоровительное</p> <p>Диагностическое</p> <p>Профилактическое и коррекционное</p>
<i>Ожидаемый результат</i>	<p>Снижение числа уроков пропущенных по болезни.</p> <p>Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у обучающихся и педагогов;</p> <p>Снижение заболеваемости школьников ОРЗ;</p> <p>Снижение количества психоэмоциональных расстройств;</p> <p>Повышение уровня физической подготовки школьников;</p> <p>Улучшение успеваемости по физической культуре;</p> <p>Увеличение количества учеников с положительной самооценкой;</p> <p>Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;</p> <p>Улучшение качества питания в школьной столовой;</p> <p>Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;</p> <p>Увеличение числа школьников в спортивных секциях;</p>

		Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.
<i>Участники программы</i>	<i>реализации</i>	Обучающиеся, родители, классные руководители, учителя-предметники, врачи-специалисты.

Введение

Образование – необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. Одна из задач образования - сохранение физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

«О том, что школа основательно подрывает здоровье детей, знали уже в прошлые годы и свою обеспокоенность высказывали медики и педагоги.

Ещё в 1805 году педагог-просветитель Песталоцци оповестил мир о том, что при традиционных книжных формах обучения происходит «ухудшение» развития детей, «убийство» их здоровья и это открытие было сделано в эпоху, когда об экологических проблемах не было и речи».

Следуя за техническим прогрессом, современная школа продолжает наращивать объем и интенсивность информации, уходя от проблемы самочувствия, психической и физической переносимости детьми этих непомерных нагрузок, мало занимаясь воспитанием у детей потребности в сохранении здоровья, не формируя глубокого понимания сущности здорового образа жизни.

Наиболее распространенными заболеваниями среди учащихся и педагогов являются:

- желудочно-кишечные;
- сердечнососудистые;
- ухудшение зрения;
- сколиоз, нервно-психические расстройства.

По данным специалистов, среди факторов, влияющих на здоровье выделяют следующие:

- образ жизни;
- окружающая среда;
- особенности организма, наследственность;
- медицинская помощь.

Следовательно, в школе необходимо проводить большую профилактическую работу по формированию здорового образа жизни.

Сохранение и укрепление здоровья детей являются одними из актуальнейших задач, стоящих перед педагогическим коллективом и родителями. Одним из направлений программы должно стать профессиональное здоровье педагогов.

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Известно, что растущий организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на детей оказывают негативное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они в период обучения приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков.

К проблемам школы, связанным с заботой о здоровье обучающихся, можно отнести:

- ✓ учебные перегрузки обучающихся, приводящие к состоянию переутомления;
- ✓ «Школьные стрессы»;
- ✓ распространение в среде обучающихся вредных привычек;
- ✓ недостаточная организация физической активности учеников;
- ✓ питание школьников во время их пребывания в общеобразовательном учреждении;
- ✓ низкий уровень культуры здоровья обучающихся, недостаток знаний по вопросам здоровья;
- ✓ необходимость сотрудничества с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

В настоящее время дети очень мало бывают на свежем воздухе, снижена их двигательная активность, недостаточно занимаются физическим трудом, а большую часть досуга проводят в помещении за просмотром телепередач и видеofilьмов, играют на компьютерах. Одной из важных характеристик образа жизни является питание, которое не всегда полноценно. На здоровье детей неудовлетворительно влияет несоблюдение гигиенических норм, естественного и искусственного освещения рабочих мест, усложнение учебных программ и общей нагрузки обучающихся.

Цели и задачи Программы

Цель программы:

Формирование у обучающихся понимания значимости здоровья, создание условий для формирования культуры сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- создать условия для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- преодолевать негативные тенденции в воспитании обучающихся в отдельных семьях, привлекать с целью поддержки и помощи соответствующие организации;
- создавать условия для духовного общения детей и родителей;
- создать систему целенаправленной воспитательной работы для психолого-педагогического просвещения родителей и совместного проведения досуга детей и родителей;
- знакомить обучающихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью;
- создать условия для формирования у обучающихся культуры сохранения собственного здоровья;
- создавать возможность обучающимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;
 - способствовать преодолению вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.

Основные направления программы и их краткое содержание:

Медицинское направление предполагает:

- 1) создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- 2) составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- 3) проведение физкультминуток;
- 4) гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- 5) четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- 6) планомерная организация питания учащихся;
- 7) обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление предполагает:

- 1) организация деятельности с обучающимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- 2) пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
- 3) совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- 4) пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- 1) предупреждение проблем развития ребенка;
- 2) использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- 3) обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- 4) развитие познавательной и учебной мотивации;
- 5) формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- 6) совершенствование деятельности психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- 1) организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 2) привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- 3) широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- 1) проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:
 - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
 - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).

Профилактическое и коррекционное направление предполагает:

- 1) предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
- 2) профилактика заболеваемости и коррекция здоровья, утренняя зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
- 3) мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
- 4) организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.

Реализация основных направлений программы:

- убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
- проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
- посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
- контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
- проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;
- ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;
- обеспечение каждого обучающегося горячим питанием в столовой;
- контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений;
- привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;
- в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров;
- создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
- обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

Формы и методы реализации Программы

- Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.
- Мониторинг психофизического здоровья учащихся
- Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса
- Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся
- Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга
- Профилактика травматизма
- Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

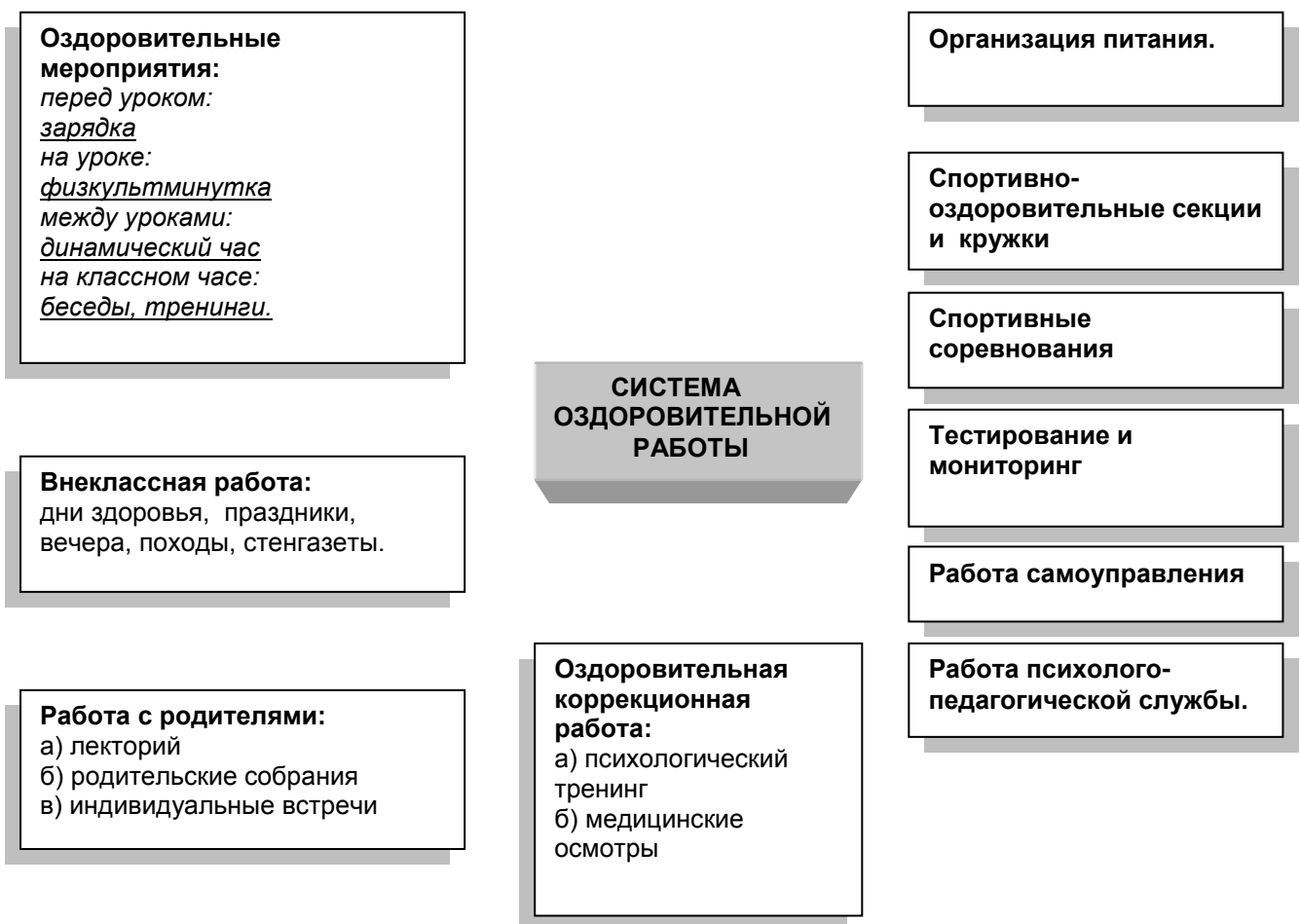
Методическое обеспечение программы “Здоровье”:

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов, обучающих программ по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.
4. Пополнение школьной библиотеки пособиями и литературой по вопросам формирования культуры здоровья.

Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

- снижение числа уроков пропущенных по болезни.
- снижение числа рецидивов хронических заболеваний у обучающихся и педагогов;
- снижение заболеваемости школьников ОРЗ;
- снижение количества психоэмоциональных расстройств;
- повышение уровня физической подготовки школьников;
- улучшение успеваемости по физической культуре;
- увеличение количества учеников с положительной самооценкой;
- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- улучшение качества питания в школьной столовой;
- осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- увеличение числа школьников в спортивных секциях;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

Оздоровительная модель в МБОУ «Суховская СОШ № 3»



План деятельности по реализации программы

Направления	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Медицинское	1. Оформление листков здоровья в журналах.	Ежегодно	Кл.руководитель,
	2. Анализ случаев травматизма в школе.	Ежегодно	Администрация школы
	3. Организация и проведение контроля за выполнением санитарных правил.	Ежегодно	Администрация школы
	4. Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни.	Ежегодно	Классные руководители
	5. Медосмотр обучающихся.	Ежегодно	Мед.специалисты
	6. Контроль за работой школьной столовой.	Ежегодно в течение года	Директор
	7. Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиНа)	Ежегодно	Зам. Директора по УВР
	8. Организация профилактических прививок.	Ежегодно в течение года	Фельдшер
Просветительское	1. Родительский всеобуч.	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	2. Просветительская работа с обучающимися (кл. часы, беседы).	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	3. Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ОВД по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения.	Ежегодно в течение года	Администрация школы
	4. Вовлечение родителей и педагогов в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители, учитель физ.культуры, зам.директора по ВР
	5. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.	Ежегодно в течение года	Руководитель ФСК, учитель физ.культуры
Психолого-педагогическое	1. Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, педагог-психолог.
	2. Определение влияния учебной нагрузки на здоровье детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители.
	3. Изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	Ежегодно	Учитель, педагог-психолог.
	4. Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники
Спортивно-оздоровительное	1. Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания	Ежегодно в течение года	Классные руководители Ст.вожатая

	(физкультурные паузы, подвижные перемены).		
	2. Организация спортивных мероприятий.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры Руководитель ФСК
	3. Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни.	Ежегодно	Зам.директора по ВР
	4. Привлечение обучающихся, родителей к физической культуре и спорту.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры, руководитель ФСК
	5. Организация дней здоровья, походов, экскурсий, прогулок.	Ежегодно в течение года	Администрация, учителя-предметники. Учитель физкультуры, руководитель ФСК
	6. Организация школьных соревнований.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры, руководитель ФСК
Диагностическое	1. Мониторинг состояния здоровья обучающихся с 1 по 11 класс.	Ежегодно	Классные руководители, педагог-психолог
Профилактическое и коррекционное	1. Организация психолого-педагогической и коррекционной помощи обучающимся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, педагог-психолог.
	2. Профилактика нарушений осанки, травматизма.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры, Учителя-предметники.

Организация летнего отдыха детей и подростков

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Определение смен пришкольного лагеря	Апрель – май ежегодно	Начальник лагеря Зам. директора по ВР
2	Организация полноценного питания	Июнь ежегодно	Начальник лагеря Директор
3	Охват летним отдыхом детей различных категорий	Ежегодно	Кл. руководители, Зам. директора по ВР
4	Организация работы кабинета-психолога в пришкольном лагере	Весь период	Педагог-психолог

Календарный план реализации программы «Здоровье»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Оформление листков здоровья в	Сентябрь	Классные

	классных журналах		руководители
2	Медосмотры детей в условиях школы	В течение года	Фельдшер, мед.специалисты
3	Психологический мониторинг здоровья учащихся: тест на адаптацию в нач. школе, средней школе; тест на тревожность	Сентябрь- январь	Педагог-психолог
4	Организация активного отдыха на переменах.	В течение года	Классные руководители, ст.вожатая
5	Проведение вакцинации обучающихся и педагогов согласно приказам Минздрава	В течение года	Медработники
6	Профилактическая работа во время эпидемий.	В течение года	Фельдшер
7	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и краевых соревнованиях	В течение года	Кл. руководители, учителя физ. культуры
8	Работа спортивных секций	В течение года	Руководитель ФСК
9	Тренировочные эвакуации школы	По плану	Ответственный за технику безопасности
10	Оформление уголка здоровья	В течение года	замдиректора по ВР
11	Занятия по правилам дорожного движения(выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В течение года	Кл. руководители, Учитель ОБЖ
12	Тематические классные часы	По плану	Замдиректора по ВР, классные руководители
13	Тематические родительские собрания	По плану	Замдиректора по ВР, классные руководители
14	Конкурсы, викторины	По плану	Замдиректора по ВР, классные руководители
15	Организация горячего питания обучающихся 1-11 классов	В течение года	Администрация школы
16	Оформление в библиотеке тематической выставки изданий по вопросам здорового образа жизни.	Сентябрь-май	Библиотекарь
17	Проведение лекций, бесед, классных часов по формированию здорового образа жизни.	По плану	Замдиректора по ВР, классные руководители
18	Школьный кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Замдиректора по ВР, учитель физической культуры, классные

			руководители
19	День здоровья	Сентябрь-октябрь, май	Замдиректора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители
20	Товарищеский матч по волейболу между сборными обучающихся и педагогов школы	По плану	Учителя физической культуры
21	Акция «Обменяй сигарету на конфету»	По плану	Дежурный учитель
22	Первенство школы по мини-футболу	Октябрь	Учитель физической культуры
23	Первенство школы по шахматам	Ноябрь	Учитель физической культуры
24	Анкетирование обучающихся «Мое понятие о ЗОЖ», родителей «Как вы относитесь к своему здоровью»	Ноябрь	Замдиректора по ВР, классные руководители
25	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Ноябрь	Руководитель ФСК
26	Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	Ноябрь-декабрь	замдиректора по ВР, учитель физической культуры, классные руководители, родители
27	Открытие лыжного сезона	Ноябрь-декабрь	Учитель физической культуры
28	Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».	Ноябрь	Зам.директора по ВР, классные руководители
29	Проведение классных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.	Декабрь	Классные руководители
31	Первенство школы по шашкам	Январь	Руководитель ФСК
32	Первенство школы по стрельбе из пневматической винтовки	Январь	Руководитель ФСК
33	«А ну-ка, парни!»	Февраль	Учитель физической культуры, руководитель ФСК
34	«А ну-ка, девушки!»	Март	замдиректора по ВР, учитель физической культуры,

			классные руководители
35	Первенство школы по волейболу, пионерболу, настольному теннису	Март-апрель	Руководитель ФСК
36	Мероприятия в рамках Международного дня борьбы с наркоманией	Март	Классные руководители
37	Президентские состязания	Апрель	Учитель физической культуры
38	Мероприятия, посвященные дню Победы в ВОВ.	Май	Зам. директора по ВР, классные руководители
39	Субботник «Чистота вокруг нас».	Май	Классные руководители
40	Игра-эстафета к дню защиты детей.	Июнь	Классные руководители

Приложение № 1 к программе «Здоровье»

Тематические классные часы

Примерная тематика

Класс	Соматическое здоровье	Физическое здоровье	Психологическое здоровье	Нравственное здоровье
-------	--------------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------------

1 - 4	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с организмом человека. - Чистота – залог здоровья. - Расту здоровым. - Кто нас лечит. - Как убережешь себя от травм. - Цвета светофора. - Огонь – это опасно. - Гигиена девочек. - Гигиена мальчиков. - Уход за одеждой. - Культура поведения во время болезни. - Культура питания. 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры. - Закаливание организма. - Работа школьных секций. - Спортивные соревнования. - Весёлые старты. 	<ul style="list-style-type: none"> - Психодиагностика. - Ужасные привычки в школе и дома. - Что прячется в капле никотина. 	<ul style="list-style-type: none"> - Слово о маме. - Дом, в котором я живу. - Братья наши меньшие. - Моя Родина. - Цветик-семицветик
5 - 7	<ul style="list-style-type: none"> - Царство зелёного змея. - Культура личной гигиены. - Спецкурс «Полезные привычки». - Культура личной гигиены. - Культура учебного труда. - Оказание первой помощи. - Кока-кола и чупа-чупс: вредны ли они. 	<ul style="list-style-type: none"> - Старты надежд. - Работа школьных секций. - Спортивные соревнования. - «Зарница» 	<ul style="list-style-type: none"> - Психодиагностика. - Обучение психологической гимнастике. - Как жить не ссорясь. - Тренинги «Я люблю своё тело» 	<ul style="list-style-type: none"> - В ладу с самим собой. - Мечтательность, страх, испуг. - Под крышей дома своего. - Вместе весело шагать. - Драться или не драться: разговор по душам. - Папы, мамы, бабушки и дедушки: вместе лучше. - В природном царстве. - Место, где я живу.
8 - 11	<ul style="list-style-type: none"> - Размышления о наркомании. - СПИД- это реальность или миф. - Убережешь от дурмана. - Школьнику о вреде алкоголя и курения. - Пьянство и закон. - Гигиена юноши и девушки - Культура физического здоровья. - Гигиена рабочего места. - Организация труда. - У порога семейной жизни. - Ромео и Джульетта в школе: проблемы взаимоотношений. 	<ul style="list-style-type: none"> - Работа школьных секций. - Спортивные соревнования. - Соревнования допризывников. - Физ. тестирование. 	<ul style="list-style-type: none"> - Психодиагностика. - Тренинги «Умей сказать нет». - Встреча с доктором Споком. 	<ul style="list-style-type: none"> - Спешите делать добро. - Давайте говорить друг другу комплименты. - Любовь за любовь: красота родной земли. - Как быть красивой. - Свет мой, зеркальце, скажи. - Блистающий мир. - Первое свидание.

Темы родительских собраний

Примерная тематика

1. Психологические особенности обучающегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ПДН ОВД.
5. Здоровые дети в здоровой семье.
6. Семейные конфликты
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);
 - «Я за здоровый образ жизни!»;
 - «Зеленая аптека».
2. Конкурсы плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков»;
 - «Нет вредным привычкам!».
 - «Экология вокруг нас».
3. Викторины:
 - «Красный, желтый, зеленый»;
 - «Кушайте на здоровье».
4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».
5. Веселые старты.
6. Спортивные соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья».
7. Соревнования команд, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Мое понятие о ЗОЖ. Режим дня в жизни школьника

(Источник: Новые родительские собрания: 1- 4 классы. / сост. Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2006.)

- В котором часу ты встаешь утром?
- Тебя будят родители или ты просыпаешься сам?
- Ты встаешь охотно или с трудом?
- Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
- Делаешь ли ты зарядку по утрам?
- Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
- Как долго ты делаешь уроки?
- Ты выполняешь их сам или тебе помогают твои родители?
- Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
- В котором часу ты идешь спать?

Определение уровня эмоционального стресса ребенка

(Источник: изучение личности младших школьников по программе психологической диагностики / сост. П.П. Кучеган. Волгоград: Перемена, 1995.)

Ученику предлагается внимательно прочитать эти утверждения и выбрать те, в которых говорится о том, что и с ним бывает.

1. Я боюсь идти к зубному врачу, представляя, как будет больно.
2. Я не люблю оставаться в квартире один в темноте.
3. Я боюсь грозы и молнии.
4. После страшной сказки, рассказа, кино я долго не могу уснуть.
5. Мне часто снятся страшные сны.
6. Я долго привыкаю к новому классу, новой учительнице.
7. Я боюсь крови.
8. Если у нас контрольная работа, я боюсь, что могу что-то не решить.
9. Я часто стесняюсь чужих людей и краснею.
10. Мне страшно, когда я вижу мертвую собачку, кошку, птичку, когда в кино показывают, как стреляют, убивают.

Обработка результатов:

Определяется % выбранных ребенком утверждений по отношению к их общему числу. До 22,5 % - низкий уровень тревожности. Чем выше процент, тем тревожность ярче выражена. 37 % и более – тревожность очень высокая, требуется консультация невропатолога.

Тест-анкета для самооценки факторов риска ухудшения здоровья

(методика Н.К. Смирнова. Источник: Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка обучающихся в школе / Н.К. Смирнов // Практика административной работы. – 2006. - №1.) Тест-анкета заполняется каждым школьником дома, с помощью родителей, которые затем оценивают результат, полученный в результате тестирования. На вопросы № 1- 9 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы № 10 – 14 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

Вопросы

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу ранец (часто тяжелый) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я питаюсь нерегулярно, кое-как.
7. Нередко читаю при плохом освещении лежа.
8. Я не забочусь о своем здоровье.
9. Бывает, я курю.
10. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
 - а) да,
 - б) нет,
 - в) затрудняюсь ответить.
11. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
 - а) да,

- б) нет,
 - в) затрудняюсь ответить.
12. Какие состояния наиболее типичны для тебя на уроках?
- а) безразличие;
 - б) заинтересованность;
 - в) усталость;
 - г) сосредоточенность;
 - д) волнение, беспокойство;
 - е) что-то другое.

13. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?

- а) заботятся о моем здоровье;
- б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
- в) подают хороший пример;
- г) подают плохой пример;
- д) учат, как беречь здоровье;
- е) им безразлично мое здоровье.

14. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

- а) не оказывает заметного влияния;
- б) влияет плохо;
- в) влияет хорошо;
- г) затрудняюсь ответить.

По вопросам 1-9 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 10-11 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 12 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов - Благополучными считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» - более 12 баллов.

Диагностические методики для родителей

Анкета для родителей

(Источник: И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование, 2006.)

Фамилия (ребенка) _____ Имя _____

Возраст _____ Класс _____

Уважаемые родители!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкет. В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть **Да** или **Нет**.

1. Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки)?
Да. Нет.

2. Бывает ли слезливость? **Да. Нет.**

3. Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома?

Да. Нет.

4. Бывает ли нарушения сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание)? **Да. Нет.**

5. Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен?
Да. Нет.

6. Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела?
Да. Нет.

7. Бывают ли обмороки? **Да. Нет.**

8. Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои?

Да. Нет.

9. Отмечалось ли когда-либо повышение давления? **Да. Нет.**

10. Бывают ли часто насморк? **Да. Нет.**

Кашель? **Да. Нет.**

Потеря голоса? **Да. Нет.**

11. Бывают ли боли в животе? **Да. Нет.**

12. Бывают ли боли в животе после приема пищи? **Да. Нет.**

13. Бывают ли боли в животе до еды? **Да. Нет.**

14. Бывает ли тошнота, отрыжка, изжога? **Да. Нет.**
15. Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры)? **Да. Нет.**
16. Была ли дизентерия? **Да. Нет.**
17. Была ли болезнь Боткина (желтуха)? **Да. Нет.**
18. Бывают ли боли в пояснице? **Да. Нет.**
19. Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспускании?
Да. Нет.
20. Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отеки, затруднение дыхания)? **Да. Нет.**
21. Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отеки, затруднение дыхания)?
Да. Нет.

Подпись заполнявшего анкету _____

Тест «Как вы относитесь к своему здоровью»

(Источник: Родительские собрания в начальной школе. Выпуск 3 / авт.-сост. Н.В. Лободина – Волгоград: Учитель, 2007.)

Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это, надеемся, поможет наш тест. За каждый ответ «а» вы получите 4 очка, за «б» - 2, за «в» - 0.

1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин.

А какой режим питания у вас?

- а) именно такой, к тому же я ем много овощей и фруктов;
- б) иногда бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда;
- в) я вообще не придерживаюсь никакого режима.

2. Курите ли вы?

- а) нет;
- б) да, но лишь одну - две сигареты в день;
- в) курю по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы спиртное?

- а) нет;
- б) иногда выпиваю с друзьями или дома;
- в) пью довольно часто, бывает, что и без повода, среди бела дня.

4. Пьете ли вы кофе?

- а) очень редко;
- б) пью, но не больше одной – двух чашечек в день;
- в) не могу обойтись без кофе, пью его очень много.

5. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- а) да, для меня это необходимо;
- б) хотел бы делать, но не всегда удается себя заставить;
- в) нет, не делаю.

6. Вам доставляет удовольствие ваша работа?

- а) да, и я иду на работу обычно с удовольствием;
- б) работа меня, в общем-то, устраивает.

7. Принимаете ли вы какие-то лекарства?

- а) нет;
- б) только при острой необходимости;
- в) да, принимаю почти каждый день.

8. Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?

- а) нет;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) да.

9. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятий спортом?

- а) да, а иногда и оба дня;
- б) да, но только когда есть возможность;
- в) нет, мне приходится заниматься домашним хозяйством.

10. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?

- а) активно, занимаясь спортом;
 - б) в приятной, веселой компании.
11. *Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?*
- а) нет;
 - б) да, но я стараюсь избегать этого;
 - в) да.
12. *Есть ли у вас чувство юмора?*
- а) мои близкие и друзья говорят, что есть;
 - б) я ценю людей, у которых оно есть, и мне приятно их общество;
 - в) нет.

Ключ к тесту:

От 30 до 48 очков. У вас есть шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие.

От 15 до 29 очков. У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают нашу жизнь разнообразней. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья?

От 0 до 14 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.