Министерство образования Саратовской области

государственное бюджетное учреждение Саратовской области

«Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения

детей» г. Балаково

# Программа

# по формированию навыков здорового образа жизни

# воспитанников в условиях центра

# на 2015-2018 учебный год.

 Воспитатель I квалификационной категории: Попова И. А.

«**ОДОБРЕНО**» «**УТВЕРЖДАЮ**»

Педагогический совет директор ГБУСО «Центр ППМС»

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г. В. Шутова/

**Содержание.**

**1.** Пояснительная записка. 3

**2.** Содержание программы. 4

**3.** Ожидаемые результаты, их социальная эффективность. 7

**4.** Используемая литература. 8

5. Приложение 1. Календарно-тематический план реализации программы. 9

Приложение 2. Анкета ЗОЖ. 16

**Пояснительная записка.**

*Чтобы быть здоровым –*

*нужны собственные усилия,*

*постоянные и значительные.*

 *Заменить их нельзя ничем.****Академик Н.М.Амосов***

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Современные условия накладывают серьезный отпечаток на здоровье человека, особенно это сказывается в детском и подростковом возрасте. В результате ухудшения социально-экономических и экологических условий за последние десятилетия в стране произошли неблагоприятные перемены в состоянии здоровья детского населения: увеличение количества детей с нарушением физического развития, прогрессирующий рост распространенности хронической патологии, рост социально обусловленной патологии, повышение эпидемической заболеваемости. Эти же тенденции, но в большей степени и с определенными особенностями, имеют место среди воспитанников детских домов.

В наш центр приходят дети, которые воспитывались в неблагополучных семьях, как правило, с невнимательным отношением к своему здоровью. У них изначально сформирован негативный образ жизни (девиантное поведение, поведение которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам - курение, ранний алкоголизм, токсикомания, бродяжничество и т.д.). Неблагополучные социальные условия наряду с плохой наследственностью вызывают задержку физического развития, депривационные состояния, психоэмоциональную неустойчивость, хронические заболевания.

Такое положение вызывает острую необходимость в разработке воспитательной программы по формированию здорового образа жизни. В понятие “здоровый образ жизни” входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, создание, укрепление и сохранение нормального психологического климата в группе, сознательное отношение к соблюдению правил личной гигиены, знание целей и задач профилактики. Кроме того, современная жизнь создает повышенный риск социально обусловленных заболеваний: проблема наркозависимости, венерических болезней, туберкулеза, ВИЧ-инфицирования смещается в более ранние возрастные периоды и нарастает быстрыми темпами. Поэтому важным направлением здоровьесберегающей деятельности педагога является работа по формированию здорового образа жизни воспитанников в рамках воспитательной работы. В связи с этим создание активной среды, в которой воспитание ребёнка происходит не за счёт ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала, является актуальнейшей задачей.

В соответствии с этим, ***целью*** ***программы*** является создание условий для сохранения и укрепления состояние здоровья детей, формирование у воспитанников ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

* создать систему мотивации для воспитанников, педагогов на сохранение и укрепление здоровья;
* освоение основ культуры здоровья;
* расширение физического потенциала воспитанников, укрепление психического и нравственного здоровья;
* использование педагогами методов и технологий деятельности, сберегающих здоровье воспитанников.

## Содержание программы

**Цель:**создание условий для сохранения и укрепление состояния здоровья детей, формирование у воспитанников ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

**Задачи программы**

* создать систему мотивации для воспитанниц, педагогов на сохранение и укрепление здоровья;
* освоение основ культуры здоровья;
* расширение физического потенциала воспитанниц, укрепление психического и нравственного здоровья;
* использование педагогами методов и технологий деятельности, сберегающих здоровье воспитанников.

**Принципы реализации программы**

* системный подход – взаимодействие различных специалистов всех уровней (администрации детского дома, психолога, медицинского работника, педагогов и т.д.);
* комплексный подход – использование целого комплекса различных методов и приемов при организации здоровьесберегающей среды;
* индивидуальный подход – учет индивидуально-типологических и психофизических особенностей воспитанниц (их мотивацию, ценности, самосознание);
* позитивный подход – опора на сильные стороны в личности и поведении ребенка, позитивная ориентация работы (учить тому, что нужно делать для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками);
* гуманистический подход – признание активной роли самого ребенка в сохранении своего здоровья, его право на выбор, вера в способность воспитанников делать правильные выборы (ребенок – не пассивный объект воздействия, а активный субъект)

**Основные направления программы:**

I. Азбука гигиены.
II. Береги свое здоровье.
III. Сделай свой выбор.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 14 лет. Срок реализации 3 года, занятия будут проводиться два раза в месяц, по длительности составят от 30 до 45 минут. В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям у воспитанников, закрепления опыта ЗОЖ на практике, получение ими удовольствия от познания нового, формированию интереса к самопознанию, саморазвитию и рефлексии, на протяжении каждого года реализации применяется принцип чередования и взаимопроникновения тем всех трех блоков.

К организации и проведению занятий планируется привлечение специалистов: психолога, социального педагога, медицинского работника, воспитателя.

Организационные моменты проведения занятий предусматривают использование видео и музыкальных записей, технических средств: телевизор, DVD, музыкальный центр.

Занятия содержат следующие этапы:

I. Организационный этап;
II. Проверочный;
III. Подготовительный;
IV. Основной;
V. Контрольный.
VI. Итоговый, рефлексия.

Предлагаемые формы работы – беседа, тренинг, практическое занятие, ролевая игра, рассказ, конкурс рисунков, активное слушание, диспут.

Для отслеживания результативности программы, будут использоваться диагностические методики, анкетирование по изученным направлениям.

Критерии результативности усвоения программы:

**Знания:**

**–**составляющие здоровья;
– особенности развития своего организма;
– правила личной гигиены и здорового образа жизни;
– основные группы питания;
– защитные силы организма;
–  здоровьесберегающие технологии;
– о вреде табака, алкоголя, ПАВ;
– правила соблюдения режима дня;
– различные формы закаливания.

**Умения:**

**–**ответственно относиться к своему здоровью;
– управлять своим эмоциональным состоянием;
– соблюдать правила личной гигиены;
– ухаживать за кожей, глазами, зубами;
– правильно распределять свой рацион питания;
– преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
– совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
– ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

**Навыки:**

**–**ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
– достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
– отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
– четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;
– информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм работы и внешних показателей успешности воспитанников.

**Тематический план (**[Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/611212/pril1.doc)**)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Блока/№ п/п | Название блока/Тема | Количество часов |  |
|  |  | теория | практика |
| I | Азбука гигиены. | 10 | 8 |
| II | Береги свое здоровье. | 3 | 15 |
| III | Сделай свой выбор. | 6 | 12 |
| **ВСЕГО** |  | **19** | **35** |

**Содержание тем**

**Первый год**

**Теория:**

* Основные направления осуществления программы.
* Взаимосвязь режима дня и режима питания, какое влияние они оказывают на здоровье.
* Основные понятия: дыхание, солнечный удар, гигиена, утомление, эмоции.
* Роль сигареты в жизни курильщика, влияние сигареты на здоровье человека.

**Практика:**

* Диагностическая методика, определяющая потребности в новых ощущениях.
* Ролевая игра на оказание первой помощи при солнечном ударе.
* Тестирование, определяющее отношение школьников к курению.
* Релаксационные упражнения: на снятие утомления, на исправление осанки.
* Конкурс на лучшую антирекламу сигарет, алкоголя, выпуск листка здоровья.

**Второй год**

**Теория:**

* Потребность в соблюдении личной гигиены.
* Понятие стресс, выход из состояния стресса, что к нему приводит.
* Понятие депрессия, определить связь с зависимостью от табака и алкоголя.
* Беседа о влиянии современной техники на организм человека, о влиянии сверстников, о здоровье зубов, о чистой коже, о целительных свойствах чистого воздуха.

**Практика:**

* Работа с тетрадью «Вредные привычки».
* Ролевые игры, развивающие навыки этикета, гигиены.
* Профилактическая игра «Слабое звено» о вреде алкоголя, табака.
* Физкультминутка для глаз, комплекс упражнений для расслабления мышц ног и рук.

**Третий год**

**Теория:**

* Понятие чистота, соблюдение гигиены жилища.
* Витамины и их «волшебные» свойства.
* Понятие ДТП и соблюдение правил дорожного движения.
* Мифы об алкоголе и его влияние на организм человека.
* Понятия осторожность, самозащита, бдительность, внимательность, как уберечь себя от несчастья.
* Проблемы наркомании, как избежать столкновения с наркотиками.
* Подростковая преступность и пути ее преодоления, правовые нормы и наказания несовершеннолетних.

**Практика:**

* Ролевая игра «Влажная уборка квартиры», обсуждение.
* Тестирование на выявление знаний о витаминах «Дорога здоровья».
* Простудные заболевания дыхательных путей, влияние курения на органы дыхания.
* Обучающий практикум по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим от ДТП, при переломах и вывихах, людям, терпящим бедствие на воде.
* Диагностическое исследование, определяющее потребность в новых ощущениях, подведение итогов реализации программы.
* Правила безопасности, сигнальные карточки «Уходя, гасите свет», «Выключи электроприборы», «Не приглашай в дом незнакомых людей».

**Методы работы**

В работе с детьми по формированию знаний о ЗОЖ мы применяем разнообразные методы (вовлечение в деятельность, стимулирование, увлечение, доверие, сотрудничество и т.д.), но наиболее эффективными считаются следующие:

* метод переубеждения (предоставление воспитанницам убедительных аргументов, включение их в критический анализ своей деятельности);
* метод переключения (использование на одном занятии различных форм).

**Ожидаемые результаты, их социальная эффективность**

* повышение уровня физического, психического и социального здоровья воспитанниц;
* снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями;
* повышение уровня профилактической работы;
* осознанное отношение детей, педагогов к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
* составление мониторинга параметров личностного здоровья для каждого воспитанника (совместно с медицинскими работниками).

**Список литературы**

1. Айзман Р.И. с соавт. Валеология: учебная программа для общеобразовательных школ. - Новосибирск: НГПУ, 1996. - 19 с.

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 2-7.

3. Валеологические аспекты образования /Под ред. Э.М.Казина. Кемерово, 1995.

4. Валеология: Программа для учащихся 1-11-х классов общеобразовательных школ/ Под общ. ред. О.Л. Трещевой. Омск, 1999. - 70 с.

5. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов //Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб, 1999, с. 176-177.

6. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников// Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 8, с. 8-11.

7. Трещева О.Л., Асташина Н.П., Семина А.Б. и др. Валеологическое воспитание младших школьников: Учебн.-метод. пос. Омск, 1999.

8. Шаулин В.Н. с соавт. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования //Физкультура в школе, 1997, № 1.

9. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. - Новосибирск: Наука, 1989. - 336 с.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения | Блок | Рекомендации | Сроки |
| Т | П |
| 1 | Самооценка уровня здоровья учащимися 5-7 классов |  | 1 | Тестирование | I |  | 1 неделя сентяб. |
| 2 | ЗОЖдля учащихся 8—11 класса |  | 1 | Анкета |  |  | 1 неделя сентября |
| 3 | Дыхание и здоровье. Мастера дыхания. |  |  1 | Беседа – демонстрация. | II |  | 4 неделя сентяб. |
| 4 | Гигиена тела. Закаливание. |  | 1 | Беседа за круглым столом. | III |  | 4 неделя октября |
| 5 | Режим дня. Режим питания. |  | 1 | Рассказ. | I |  | 4 неделя октября |
| 6 | Первая помощь при солнечном ударе. Сумей предотвратить солнечный удар. |  | 1 | Диалог. | II | Совместно с медицинским работником. | 3 неделя ноября |
| 7 | Курение – одна из вредных привычек. Анкета по изучению отношений школьников к курению. |  | 1 | Исследование. | III | Совместно с социальным педагогом. | 4 неделя ноября |
| 8 | Твое здоровье и гигиена. | 1 |  | Устный журнал. | I |  | 3 неделя декабря |
| 9 | Утомление и переутомление. |  | 1 | Демонстрация. | II |  | 4 неделя декабря |
| 10 | Тренинг здорового образа жизни. |  | 1 | Диалог, рисунок «Музей восковых фигур». | III |  | 3 неделя января |
| 11 | Рабочее место, правила посадки, правильная осанка. |  | 1 | Информационный семинар с игровыми элементами. | I |  | 4 неделя января |
| 12 | Первая помощь при обморожении. |  | 1 | Рассказ с использованием иллюстраций и наглядностей. | II | Совместно с медицинским работником. | 3 неделя февраля |
| 13 | Реклама табака и алкоголя. |  | 1 | Диспут. | III | Пригласить психолога. | 4 неделя февраля |
| 14 | Сон – лучшее лекарство. | 1 |  | Устный журнал. | I |  | 3 неделя марта |
| 15 | Как овладеть своими чувствами и эмоциями. |  | 1 | Дискуссия. | II |  | 4 неделя марта |
| 16 | Коварная сигарета. |  | 1 | Информационно-исследовательское занятие. | III | Совместно с социальным педагогом. | 3 неделя апреля |
| 17 | Гигиена питания. | 1 |  | Рассказ. | I | Совместно с медицинским работником. | 4 неделя апреля |
| 18 | Без света нет зрения. Цветоощущение. | 1 |  | Беседа, диалог. | II |  | 3 неделя мая |
| 19 | Туристический слет: "Весенний экстрим" |  | 1 | Туристический поход. | III |  | 4 неделя мая |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения | Блок | Рекомендации | Сроки |
| Т | П |
| 1 | Как организовать свой отдых после уроков. | 1 |  | Беседа – размышление. | I |  | 3 неделя сентяб. |
| 2 | Гимнастика для глаз. |  | 1 | Беседа с показом. | II |  | 4 неделя сентяб. |
| 3 | Что ты знаешь об алкоголе и алкоголизме. | 1 |  | Рассказ, беседа. | III | Пригласить социального педагога. | 3 неделя октября |
| 4 | Жизнь без вредных привычек – это реально. | 1 |  | Информационно-исследовательское занятие. | I |  | 4 неделя октября |
| 5 | Рекламно-технический прогресс и его влияние на здоровье человека. | 1 |  | Информационное сообщение с элементами беседы. | II |  | 3 неделя ноября |
| 6 | Что от тебя зависит, а что нет. |  | 1 | Беседа, групповая работа. | III |  | 4 неделя ноября |
| 7 | "Скажи жизни - ДА".(Посвященное борьбе со СПИДом) |  | 1 | Информационно-исследовательское занятие. | I |  | 1 неделя декабря |
| 8 | Мышечная релаксация по представлению. |  | 1 | Релаксация. | II | Совместно с психологом. | 4 неделя декабря |
| 9 | "В здоровом теле - здоровый дух" |  | 1 | КВН | III | Совместно с социальным педагогом. | 3 неделя января |
| 10 | Самовоспитание в личной гигиене. | 1 |  | Дискуссия. | I |  | 4 неделя января |
| 11 | Мышечная релаксация на расслабление мышц ног. |  | 1 | Физкультминутка. | II | Пригласить психолога. | 3 неделя февраля |
| 12 | Давление со стороны сверстников. |  | 1 | Беседа, ролевая игра, работа по тетради «Вредные привычки». | III | Совместно с социальным педагогом. | 4 неделя февраля |
| 13 | Что такое стресс и как с ним справиться. |  | 1 | Рассказ, практикум. | I |  | 3 неделя марта |
| 14 | Почему необходимо чистить зубы. | 1 |  | Диалог. | II |  | 4 неделя марта |
| 15 | Учись говорить нет. |  | 1 | Игра. | III | Совместно с психологом. | 3 неделя апреля |
| 16 | Гигиена воздуха, невидимые враги в воздухе. | 1 |  | Дискуссия. | I |  | 4 неделя апреля |
| 17 | Почистим зубы. |  |  1 | Беседа с элементами игры. | II |  | 3 неделя мая |
| 18 | Интеллектуальная игра по профилактике вредных привычек «Слабое звено». |  | 1 | Интеллектуальная игра. | III |  | 4 неделя мая |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма проведения | Блок | Рекомендации | Сроки |
| Т | П |
| 1 | Гигиена жилища. | 1 |  | Беседа – размышление. | I |  | 3 неделя сентяб. |
| 2 | Что ты знаешь о витаминах. |  | 1 | Диалог, тест. | II |  | 4 неделя сентяб. |
| 3 | Давайте задумаемся. | 1 |  | Рассказ. | III | Совместно с социальным педагогом. | 3 неделя октяб. |
| 4 | Органы дыхания. |  | 1 | Беседа. | I | Совместно с социальным педагогом. | 4 неделя октяб. |
| 5 | Что такое ДТП? Как его предотвратить? |  | 1 | Размышление с игровыми элементами. | II |  | 3 неделя ноября |
| 6 | Наркотики. | 1 |  | Диалог. | III |  | 4 неделя ноября |
| 7 | Ритм жизни, утомление и отдых. |  | 1 | Информа-ционное сообщение. | I |  | 3 неделя декаб. |
| 8 | Правила дорожного движения. Кроссворды для изучения ПДД. |  | 1 | Информа-ционная беседа, рисунок. | II |  | 4 неделя декаб. |
| 9 | Что такое «Марихуана»? | 1 |  | Беседа. | III | Совместно с социальным педагогом. | 3 неделя января |
| 10 | Пощади свой слух! | 1 |  | Диалог. | I | Совместно с медицинским работником. | 4 неделя января |
| 11 | Первая помощь при переломах и вывихах. |  | 1 | Практическое занятие. | II | Совместно с медицинским работником. | 3 неделя февр. |
| 12 | Преступность несовершеннолетних и наркомания. | 1 |  | Информа-ционное сообщение, работа с тетрадью «Вредные привычки». | III | Совместно с психологом. | 4 неделя февр. |
| 13 | Средства массовой информации и здоровье. |  | 1 | Диалог. | I |  | 3 неделя марта |
| 14 | Первая помощь людям, терпящим бедствие на воде. |  | 1 | Устный журнал. | II |  | 4 неделя марта |
| 15 | Объединение. | 1 |  | Беседа, дискуссия. | III | Совместно с психологом. | 3 неделя апреля |
| 16 | Итоговое занятие. | 1 |  | Диагностика. | I | Совместно с психологом. | 4 неделя апреля |
| 17 | Как уберечь себя от несчастья. |  | 1 | Практикум. | II |  | 3 неделя мая |
| 18 | Подведение итогов года. Анкета по изучению к своему здоровью. |  | 1 | Анкетирование. | III |  | 4 неделя мая |

Приложение 2

**Анкета ЗОЖ**

для учащихся 5—7 класса

Дата рождения г.

Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты 200 г.

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

Иметь много денег □ Много знать и уметь □

Быть здоровым □ Иметь любимую работу □

Иметь интересных друзей □ Быть красивым, привлекательным □

Быть самостоятельным (самому решать, Жить в счастливой семье □

что делать и самому обеспечивать себя) □

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

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

Регулярные занятия спортом □

Хороший отдых □

Знания о том, как заботиться о своем здоровье □

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

Возможность лечиться у хорошего врача □

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

Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни

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

3. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?

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

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

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

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

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

Скорее неинтересно, чем интересно □ Не интересно □

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

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

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

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

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

Какие из них ты считаешь интересными и полезными?

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

**Анкета ЗОЖ**

для учащихся 8—11 классов

№ школы Класс Дата рождения г.

Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты 200 г.

1. Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное).

Материальное благополучие □

Качественное образование □

Привлекательная внешность □

Хорошее здоровье □

Возможность общаться с интересными людьми □

Благополучная семья □

Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания) □

Любимая работа □

2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте ***четыре*** наиболее важных для вас.

Хорошая наследственность □

Хорошие экологические условия □

Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.) □

Возможность консультации и лечения у хорошего врача □

Знания о том, как заботиться о своем здоровье □

Отсутствие физических и умственных перегрузок □

Регулярные занятия спортом □

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д. □

3. Что из перечисленного присутствует в вашем распорядке дня?

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

4. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье?

Вполне достаточно □ Не вполне достаточно □ Недостаточно □

1. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

Очень интересна и полезна □ Довольно интересна и полезна □

Не очень интересна и полезна □ Не интересна и не нужна □

1. Откуда вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Часто** | **От случая к случаю** | **Никогда** |
| От родителей | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| В школе | □ | □ | □ |
| Из журналов, книг | □ | □ | □ |
| Из передач ТВ | □ | □ | □ |
| Через интернет | □ | □ | □ |

7. Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интересны** | **Не всегда интересны** | **Не интересны** |
| От родителей | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| В школе | □ | □ | □ |
| Из журналов, книг | □ | □ | □ |
| Из передач ТВ | □ | □ | □ |
| Через интернет | □ | □ | □ |

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

Какие из них вы считаете интересными и полезными?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Проводятся** | **Интересно** | **Не интересно** |
| Специальные уроки | □ | □ | □ |
| Лекции | □ | □ | □ |
| Показ видеофильмов | □ | □ | □ |
| Спортивные соревнования | □ | □ | □ |
| Работа спортивных секций | □ | □ | □ |
| Тематические вечера | □ | □ | □ |

 **Ключ к анкете для 5-7 классов**

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

*Продолжение*

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

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

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

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

**Ключ к анкете для 8-11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Вопросов** | **Баллы за ответы на вопросы** | **Сумма баллов** |
| **Показатель А. Личная ценность здоровья** |
| Вопрос 1. Условия счастливой жизни? | Материальноеблаго-получие | Качест-венноеобразо-вание | Хоро-шеездо-ровье | Привлека-тель-ная внеш-ность | Люби-мая работа | Общение синте-ресны-ми людьми | Благо-получ-наясемья | Свобода инезависи-мость | Балл«Бытьздоро-вым» |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если балльная оценкасоставляет: | ♦ 6-8 - высокая личностная значимость здоровья♦ 4 или 5 - недостаточная личностная значимость здоровья♦ 4 или менее - низкая личностная значимость здоровья |

|  |
| --- |
| **Показатель В. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья** |
| Вопрос 2.4 важныхусловия здоровья | Хоро-шая наслед-ствен ность(0) | Средства дляпита-ния, спорта (0) | Хорошаяэколо-гия (0) | Выполне-ние пра-ЗОЖ (2) | Хоро-шийврач (0) | Знанияо здо-ровье (2) | Отсутст-вие пе-регрузок (0) | Регу-лярныеспортом (2) | **Сумма****баллов** |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если сумма баллов составляет: | ♦ 6 - понимание роди поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья♦ 4 - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья;♦ 2 или менее - отсутствие понимания роди активности в сохранении и укреплении здоровья. |
|  |
| Показатель С. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |
| Вопрос 3. Что входит в распорядок дня? | Утренняя зарядка | Завтрак | Обед | Ужин | Прогулка | Сон не менее 8ч | Занятия спортом | Душ, ванна | **Сумма баллов** |
| *Ежедневно* - 2 балла; *несколько раз в неделю* -1 балл; *Очень редко* - 0 баллов |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся: |  |
| ♦ 16-14-полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |  |
| ♦ 12-9- неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |  |
| ♦ 8 и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |  |

|  |
| --- |
| **Показатель Д. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ** |
| Вопрос 4.Доста-точно литы забо-тишься освоемздоровье | **Да, конечно** | **Забочусь недостаточно** | **Мало забочусь** |  |
| Суммабаллов,получен-ных за вопрос 3(см. вы-ше) | 14-16(4) | 9-12(3) | 8 илименее (2) | 14-16(4) | 9-12(4) | 8 илименее (3) | 14-16(2) | 9-12(4) | 8 илименее (3) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся: |  |
| ♦ 4 балла - адекватная оценка учащимся своего образа жизни |  |
| ♦ 3 балла - недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни |  |
| ♦ 2 балла-неадекватная оценка учащимся своего образа жизни |  |
| **Показатель Е. Отношение к информации, связанной со здоровьем** |
| Вопрос 5. Интересна | Да, очень | Интересно, | Не очень | Не интересно(0) | **Сумма** |
| ли тебе информация | интересна | но не всегда | интересно | **бал-** |
| о здоровье ? | (4) | (3) | (2) | **лов** |
| ***Баллы*** |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество набранных: баллов: | ♦ 3 - довольно интересна и полезна♦ 0 - не нужна и неинтересна |
| ♦ 4-очень интересная и полезна |
| ♦ 2-неочень интересная и полезна |
| **Показатель Ж. Оценка регулярности информационного влияния школы** |  |
| **в сравнении с другими источниками** |  |
| Вопрос б.Отку-да узнаешь о своемздоро-вье ... | В школе | Дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач по радио и ТВ | **Сум-****ма бал-****лов** |
| Варианты ответов и баллы | Часто (16) | Редко (8) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Показатель 3. Оценка значимости информационного влияния школь в сравнении с другими источниками** |
| Вопрос 7.Какиесведе-ния о здоро-вьеинте-ресны | В школе | Дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач по радио и ТВ | **Сум-****ма****бал-лов** |
| Варианты ответов ибаллы | Интересно (16) | Не всегда (8) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |
| Рассчитывается:1. сумма баллов в четырех графах «дома», «от друзей», «из книг» и «радио, ТВ»2. частное от деления количества баллов в графе «в школе» на сумму баллов в остальных графах.Если результат деления равен:♦ 2,5-4 балла - высокая значимость информационного влияния школы♦ от 1 до 2,5 - недостаточная значимость информационного влияния школы♦ меньше 1 - информационное влияние школы незначительно |

|  |
| --- |
| **Показатель И. Оценка учащимся личностной значимости мероприятий, проводимых в школе по формированию здорового образа жизни** |
| Вопрос 8.Что прово-дится втвоемклассе? | Специаль-ные уроки | Лекции | Показ ви-деофильмов | Спортивныесоревнования | Работаспортивных секций | Тематиче-ские вечера | **Сум-****ма бал-лов** |
| Вари-анты ответови бал-лы | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:♦ 10-12 - высокая значимость мероприятий, проводимых в школе♦ 6-9 - недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе♦ менее 6 - низкая значимость мероприятий, проводимых в школе |

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