

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 24

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 24
О.А. Глухова

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 24**

I Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства.

Программа разработана в соответствии с:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Федеральный государственный стандарт основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования МАОУ СОШ № 24;
- Устав МАОУ СОШ № 24

Цель и задачи программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Основная цель настоящей программы — сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически обоснованного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; - дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

II Основные направления реализации программы

- целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся;
- соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся;
- рациональная организация образовательного процесса;
- организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;
- организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися;
- комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся через урочную и внеурочную работу; _ физкультурно-оздоровительная деятельность;
- мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

III Планируемые результаты

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
 - знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание об экологически сообразном поведении в быту и природе, безопасном для человека и окружающей среды:
 - знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены, алкоголизма, табакокурения, наркомании и др.;
- понимание влияния слова на психологическое состояние, настроение человека.
- соблюдение правил гигиены и здоровьесберегающего режима дня;
- ведение подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

IV. Модель организации работы образовательной организации по реализации программы

Работа МАОУ СОШ № 24 по реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни реализуется в два этапа.

Первый этап - анализ состояния и планирование работы школы по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурнооздоровительной работе, форсированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации проводимой и необходимой для реализации программы просветительской работы школы с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе школы с учетом результатов проведенного анализа, а также возрастных особенностей обучающихся при получении начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Второй этап - организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных общеобразовательных программ, которые направлены на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности, дополнительном образовании либо включаться в учебный процесс (курс внеурочной деятельности, «Безопасное детство», «ОФП», «Баскетбол»,);
- лекции, беседы, консультации по проблемам экологического просвещения, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, экологических троп, праздников и других активных мероприятий, направленных на экологическое просвещение, пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников МАОУ СОШ № 24 и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению природоохранных, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Целостность системы формирования культуры здорового образа жизни обучающихся включает:

- наличие в основной образовательной программе начального общего, основного общего и среднего общего образования школы, уставе и локальных актах, системной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья. В содержательном разделе основной образовательной программы начального общего образования работа по данному направлению отражена в «Программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся», в основной образовательной программе основного общего, среднего

общего образования данное направление работы отражается в «Программе воспитания и социализации обучающихся». Основные задачи данного направления: формирование у школьников ценностного отношения к здоровью, системы знаний, навыков и личного опыта, позволяющих сознательно вести здоровый образ жизни; создание условий для активизации субъектной позиции ребенка в реализации норм здорового образа жизни, формирование культуры здоровья, готовности поддерживать здоровье в оптимальном состоянии, воспитание умения выработать индивидуальную программу охраны здоровья, потребности в знаниях о физической культуре и спорте.

Средством реализации данного воспитательного направления являются следующие мероприятия и творческие дела: туристические слеты, спортивные турниры, эстафеты, спортивные перемены, физкультминутки на уроках, проведение месячников безопасности, ПДД и здоровья;

- организация взаимодействия с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения через планы работы по межведомственному взаимодействию.
- преемственное и непрерывное обучение здоровому образу жизни на всех образовательных ступенях, комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медико-социальной поддержки учеников.

Создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры школы включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений МАОУ СОШ № 24 экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие столовой и необходимое оснащение помещений;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортивной площадки необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем;

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию МАОУ СОШ № 24.

Рациональная организация образовательного процесса

- включение в основную образовательную программу начального общего, основного общего и среднего общего образования направления по воспитанию физической культуры, готовности к самостоятельному выбору здорового образа жизни, которое реализуются через дополнительные общеразвивающие программы, ориентированные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- организацию образовательного процесса с соблюдением санитарных норм, предъявляемых к его организации: объем нагрузки в часах, время на самостоятельную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей в двигательной активности; - использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- индивидуализацию обучения, учет индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям;
- ведение систематической работы с детьми с ОВЗ;

- соблюдают здоровьесберегающего режима педагогическими работниками школы при использовании технических средств обучения, ИКТ, учитывая требования санитарных правил;

- ведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися всех групп здоровья.

Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни включает:

- работу библиотеки, в фондах которой имеется научно-публицистическая, научнометодическая, детская литература по вопросам здоровьесбережения; - информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) с помощью информации, размещенной на информационных стендах в фойе школы и учебных кабинетах;

- повышение квалификации педагогических работников по вопросам возрастной психологии и физиологии, развития человека, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и безопасность обучающихся.

Организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися включает:

- наличие безопасной поддерживающей среды в ОУ: благоприятный психологический климат;

- участие школьников в различных проектах;

- проведение тематических линеек и классных часов,

- социально-психологическое тестирование обучающихся, направленное на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает:

- использование в повседневной воспитательной работе рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний;

- организацию качественного горячего питания обучающихся в соответствии с требованиями санитарных правил;

- привлечение педагогических и медицинских работников к работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Организация физкультурно-оздоровительной работы включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья.

- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активнодвигательного характера;

- организацию динамических пауз, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.)

- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. д. («Веселые старты», «Интеллектуальный марафон», «Карусель идей», «Туристическая эстафета» и др.)

Наиболее эффективный путь формирования ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, социальным педагогом, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации младшего школьника, развивает

способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правилличной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, походов выходного дня, в Карпинском городском краеведческом музее, деятельность классной и школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Преподавание дополнительных общеобразовательных программ и курсов внеурочной деятельности, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в базовые образовательные дисциплины, факультативные занятия, занятия в кружках, проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий, организацию тематических дней здоровья.

Работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей, и т. п.;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Эффективность реализации всех направлений зависит от деятельности администрации МАОУ СОШ № 24 и всех педагогов.

План формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся МАОУ СОШ № 24

Основные направления формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Мероприятия
Здоровьесберегающая инфраструктура МАОУ СОШ № 24	<ol style="list-style-type: none">1. Соответствие школьных помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.2. Организация школьного питания, включает в себя организацию горячего питания; проведение витаминизации третьих блюд, организацию медицинского сопровождения и контроля питания учащихся.3. Создание условий для поддержания физического и психического здоровья обучающихся (заключен договор на медицинское обслуживание с ГБУЗ СО «Карпинская ЦГБ»). Проведение профилактической вакцинации и медицинских осмотров учащихся.4. Создание условий для занятий физической культурой и спортом (спортивный зал, спортивная площадка).

Рациональная организация образовательного процесса	Образовательный процесс организован в соответствии с нормами СанПиН
Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рациональная организация уроков физической культуры. 2. Организация ежедневного часа активных движений (динамической паузы). 3. Поведение в ходе учебных занятий
	<p>физкультминуток, способствующих эмоциональной и психологической разгрузке учащихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Проведение подвижных игр с учащимися. 5. Организация работы спортивных секций в рамках дополнительного образования. 6. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий: Дни здоровья, «Веселые старты», «Волейбольный турнир», туристические походы и походы выходного дня.
Просветительская работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лектории «Разговор о правильном питании» 2. Беседы по вопросам профилактики детских сезонных заболеваний и здорового образа жизни. 3. Беседа «О пагубном влиянии вредных привычек родителей». 4. Участие в спортивных мероприятиях Дней здоровья, «Веселых стартах», туристических походах. 5. индивидуальные консультации по проблемам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 6. Информационные материалы для родителей на стендах и школьном сайте по вопросам формирования культуры безопасного и здорового образа жизни.

V. Основное содержание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся МАОУ СОШ N2 24

Содержание программы опирается на особое понимание воспитания культуры здоровья. Культура здоровья представляет собой совокупность жизненных ценностей и личностных предпочтений, в числе которых важное место занимает здоровый образ жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни подразумевает взаимодействия взрослых и детей на всех этапах общего образования. В рамках такого взаимодействия у обучающихся складывается целостное восприятие окружающей действительности в системе ценностных отношений. Условием преемственности сквозной программы служат заложенные в начальной школе у обучающихся навыки учебной деятельности, учебного сотрудничества, основы теоретического мышления (анализ, моделирование, планирование) и элементарные гигиенические, экологические знания.

В основной и средней школе в метапредметном содержании расширяется и углубляется здоровьепологающая информационная составляющая и придается особое значение многообразию форм деятельности: учебной, организационной, спортивной, трудовой, художественной, общественно значимой.

Совокупный результат реализации программы направлен на развитие многогранной личности, способной ориентироваться в мире человеческих отношений и в своем собственном мире. Для этого строится целостный образовательный процесс как совокупность интегративных процессов: воспитательного, образовательного, социально-психологической поддержки, самовоспитания, взаимодействия с социумом, прежде всего с родителями.

Формирование осознанной необходимости ведения здорового образа жизни у обучающихся подразумевает развитие личностных ценностных мотивов по отношению к здоровью (чувство самосохранения, подчинение культурно-социальным традициям) и повышение значимости деятельностных мотивов по отношению к своему здоровью (возможность самосовершенствования и повышения конкурентоспособности, возможность маневрирования, т.е. смена профессии, местоположения).

Развитию качеств личности, которые помогут человеку занять активную, ответственную позицию в отношении сохранения здоровья и безопасного образа жизни на основе осознанного целенаправленного саморазвития способствует личностноориентированное образование.

Структурные компоненты здоровьесберегающей среды МАОУ СОШ № 24

В соответствии с ключевыми целями и задачам программы содержание направлений организационной, воспитательной и образовательной деятельности группируется пять модулей:

1 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

а) внешние факторы (за пределами образовательного учреждения):

- экология;
- семья и микроклимат в ней;
- наследственность

Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей:

- круг общения, вредные привычки;
- питание;
- здоровый образ жизни.

б) внутренние факторы (в самом образовательном учреждении):

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют:

- комплексно и системно;
- длительно и непрерывно (9-11 лет ежедневно).

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Приоритет в реализации этого направления, бесспорно, принадлежит педагогам.

Оптимизация учебной нагрузки путем рационального составления расписания.

1. Рациональная организация образовательного процесса, направленная на повышение эффективности образовательного процесса, снижение чрезмерности функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- 1.1 Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения.
- 1.2 Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся.
- 1.3 Введение любых инноваций в процессе только под контролем специалистов.
- 1.4 Строгое соблюдение всех требований к использованию средств обучения (специального оборудования и инвентаря) в соответствии с правилами безопасности и СанПиН.
- 1.5 Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
- 1.6 Индивидуализация обучения физической культуре (учет индивидуальных особенностей развития).

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учётом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Мероприятия, направленные на рациональную организацию образовательного процесса и образовательной среды.

соблюдение воздушно-теплого светового режима в учебных помещениях	постоянно	Администрация, педколлектив
---	-----------	-----------------------------

контроль за соблюдением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, направленных на профилактику гиподинамии	В течение всего периода	Администрация, медицинский работник
создание благоприятного психологического климата в классах	постоянно	педколлектив, социальный педагог
Составление расписания уроков с учетом шкалы трудности предметов.	в течение всего периода	Администрация
Соблюдение адаптационного периода у учащихся после продолжительных пропусков по болезни и временного освобождения от физкультуры.	постоянно	медицинский работник, учитель физкультуры
Сопровождение адаптационного периода учащихся 1-х, 5-х и 10-х классов и вновь прибывших в школу обучающихся к новым образовательным условиям.	в течение всего периода	педколлектив, социальный педагог

Комплексные оздоровительные мероприятия

Прохождение медицинских осмотров обучающимися	ежегодно	Администрация школы, медицинский работник
Индивидуализация спортивных нагрузок детей и подростков в соответствии с группой здоровья	постоянно	учителя физкультуры, классные руководители
Совершенствование организации санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режима	постоянно	Администрация, медицинский работник
Проведение мероприятий по вакцинации детей и подростков	в течение всего периода	медицинский работник
Создание условий для выполнения индивидуальных программ оздоровления и реабилитации, составленных в результате осмотров профилактических осмотров учащихся и диспансеризации преподавателей и сотрудников школы	ежегодно	Социальный педагог, зам. директора по УВР
Разработка инновационных профилактических и оздоровительных методов	постоянно	Социальный педагог, зам. директора по УВР
Специальная оценка условий труда	по графику	директор, уполномоченный по ОТ

2. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей (законных представителей) обучающихся.

В практике школы используются массовые, групповые, индивидуальные формы и методы работы с родителями. Все они направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимосвязи школы, семьи, общественности, а также на привлечение родителей к воспитанию детей. Проводятся общешкольные родительские собрания «Школа территория безопасности», организована просветительская работа. Тематика классных собраний разнообразна.

Тематика родительских собраний по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:

- «Здоровье ребенка в руках взрослых»
- «Здоровая семья: нравственные аспекты»
- «На контроле здоровье детей»
- «Режим труда и учебы»
- «Физическое воспитание детей в семье»
- «Алкоголизм, семья, дети»
- «Пагубное влияние курение табака на здоровье человека»
- «Предупреждение нервных сердечных заболеваний в годы юности»
- «Вредные привычки у детей»
- «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»
- «Вопросы, которые нас волнуют»
- «Эти трудные подростки»
- «Взрослые проблемы наших детей»
- «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования»
- «СПИД- реальность или миф?»
- «Наркотики в зеркале статистики»
- «Социальный вред алкоголизма»
- «Психология курения»
- «Нецензурная брань - это тоже болезнь»

2 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся, понятие о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления своего здоровья.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- организацию динамических пауз, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.). Мероприятия физкультурно-оздоровительной и спортивно — массовой работе.
- создание и выполнение перспективного плана развития материально-технической базы для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе,
- реструктуризация спортивной работы в направлении увеличения количества спортивнооздоровительных секций и привлечения в них большего количества учащихся и сотрудников школы,
- систематическое участие в спортивных соревнованиях городского, окружного, областного и всероссийского уровня,
- расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий,
- повышение физической активности, повышение доступности занятий физической культурой, спортом и туризмом для обучающихся и сотрудников.

2. Реализация дополнительных образовательных программ.

В школе разработаны и реализуются

- дополнительные общеразвивающие программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, проводятся дни здоровья для различных категорий обучающихся;
- традиционным мероприятием в школе стало проведение баскетбольного турнира среди детей.

3. Обеспечение безопасности детей и подростков при работе с компьютером и в сети Internet.

Использование компьютера и Internet в качестве инструментов обучения означает появление новых форм мыслительной, творческой деятельности, что можно рассматривать как историческое развитие психических процессов человека и ярчайшее проявление научно-технического прогресса. Чтобы успешно развивать познавательные процессы в учебной деятельности, необходимо, искать более современные средства и методы обучения. Использование компьютера с его огромными универсальными возможностями на уроках в школе и является одним из таких средств. Основная схема освоения инструментальных средств заключается в том, что вначале собственные действия подчиняются логике действий, задаваемых этими средствами, а затем - целям и задачам образовательного процесса, получив новые возможности достижения наилучших результатов.

Характерным примером служит использование в качестве информационнокоммуникационных технологий работу в Internet, дающую возможность позитивных преобразований личности на основе качественного изменения коммуникативной и познавательной деятельности, самого стиля обучения, поскольку при работе в Internet повышается активность познающего субъекта, индивидуализируется процесс обучения, преодолеваются стереотипы авторитарного стиля взаимодействия педагога и ученика, появляется доступ к различным, подчас противоречивым, источникам информации. Все это стимулирует развитие личности обучаемого самостоятельности его суждений, инициативности, мобильности. Однако существуют и отрицательные последствия: интенсивное интеллектуальное и творческое развитие не гарантирует того, что обучаемый успешно адаптируется к запросам и требованиям социальной среды. Большую опасность представляет и Internet-аддикция (т.е. зависимость), которой могут подвергнуться обучаемые самых разных возрастов. Психологические последствия этого явления -социальная изоляция, частичный или полный отказ от общения с другими людьми, замена реальных друзей виртуальными, ослабление эмоциональных реакций, существенное сужение сферы интересов и т.п.

Профилактика возникновения деструктивного поведения детей и подростков, связанного с информационно-коммуникационными технологиями, сегодня становится одним из важнейших компонентов создания здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, поэтому необходимо выделить несколько ключевых моментов профилактической работы:

- своевременное информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) об особенностях компьютерных и Internet-Технологий способах обеспечения информационной, технической и психологической безопасности, раннее выявление отклонений в поведении обучающихся, связанных с применением информационно-коммуникационных технологий,
- проведение тематических уроков «Безопасность в сети Интернет»;
- вовлечение обучающихся во внеклассную деятельность и обеспечение досуга, содействие овладению навыками успешной коммуникации и сотрудничества в коллективе,
- формирование навыков самоорганизации и эффективного жизненного стиля. Раннее выявление особенностей поведенческой сферы ребенка может содействовать предупреждению развития Internet — аддикции, особенно, если они учитываются педагогом при формировании индивидуальной образовательной траектории.

3 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся четкие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием

Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья учащихся и сотрудников школы:

Наиболее актуальными являются меры по коррекции факторов риска, связанных с образом жизни и обуславливающих высокую заболеваемость желудочно-кишечных, почечных, сердечно - сосудистых и др. заболеваний и внешних причин (травмы, несчастные случаи, отравления). С этой целью необходимо:

- улучшение качества окружающей среды (атмосферного воздуха, питьевой воды и т.д.);
- снижение распространенности курения;
- снижение дорожно-транспортного травматизма Меры по предупреждению:
- ежегодный профилактический медицинский осмотр обучающихся, с распределением их по группам здоровья и разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации — обеспечивается ГБУЗ СО «Карпинская ЦГБ».
- распределение обучающихся по группам для занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья,
- диспансеризация преподавателей и сотрудников школы (охват 100⁰/о),
- систематическое анкетирование учащихся (с 14 лет) с целью выявления и оценки распространённости факторов риска употребления ПАВ, анализ полученных данных, с последующей коррекцией профилактических мероприятий.

4 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни

Формирование мотивации и организация здорового питания учащихся и сотрудников школы.

Система организации питания в нашей школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить учащихся полноценным горячим питанием;
- следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
- развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания;
- добиться охвата горячим питанием 100% учащихся школы.

Рациональное питание обучающихся одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

В связи с этим в школе разработана программа формирования культуры здорового питания, с целью формирования понятий и факторов, оказывающих существенное влияние на зависимость состояния здоровья от здорового питания, формирование представлений об основных компонентах культуры здорового питания как здорового образа жизни, повышение мотивации к здоровому образу жизни, правильному питанию: ориентация обучающихся на здоровье через формирование навыков культуры здорового питания.

Задачи программы:

- Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям.
- Обеспечение доступности школьного питания.
- Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.
- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
- Разработка системы оценок качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболеваемости.

Реализация данной программы осуществляется в школе по трем направлениям.

1. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся
2. Информационное обеспечение и соблюдением санитарных требований
3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.

Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
ИЗО	Рисунки, стенгазеты «Питайтесь правильной едой!», «Правильное питание», «Пейте дети молоко, будете здоровы»;
История	Эпидемии голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи.
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. Зараженные продукты
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма. Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Дополнительное образование	Социальные проекты.

В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих результатов:

- улучшение состояния здоровья обучающихся (снижение заболеваемости); -
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни; -
- улучшение успеваемости школьников; -
- повышение их общего культурного уровня.

Рациональное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям, является одним из важнейших факторов формирования здоровья детей. Правильное организованное питание оказывает существенное влияние на устойчивость детского организма к неблагоприятным факторам, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному развитию детей. Для обучения школьников принципам рационального питания, необходимо тесное взаимодействие управления системы образования, администрации школы, педагогического коллектива, службы здравоохранения и родителей.

Основные аспекты организации питания и формирования культуры здорового питания

Аспекты организации питания	Основные мероприятия	Ответственные исполнители
Организационные	Приказ об организации питания Назначение ответственных за организацию питания, контроль качества питания и др. Заключение договора на поставку продуктов питания График работы столовой	Директор, завхоз
	График приема пищи Утверждение меню Утверждение списков обучающихся, имеющих право на бесплатное (льготное) получение питания	
Медико-гигиенические	Контроль за гигиеническим состоянием пищеблока Контроль за ассортиментом и составом блюд исходными продуктами Бракераж продукции Контроль витаминизации блюд Рекомендации врача обучающимся с заболеваниями пищеварительной системы	Медицинский работник Бракеражная комиссия

<p>Воспитательные</p>	<p>Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек, других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Беседы: «Здоровье, красота и правильное питание»; «Режим дня и основы здорового питания школьников»; «Питание и здоровье»;</p>	<p>Классные руководители</p>
<p>Учебно-информационные</p>	<p>Реализация программ учебных курсов окружающей мир, биология, химия, технология, КБЖ, ОБЖ и др. Организация проектной деятельности обучающихся по вопросам питания</p>	<p>Учителя предметники, учителя начальных классов</p>
<p>Просветительские</p>	<p>Лекции, беседы для родителей Дегустация блюд, приготовленных в школьной столовой. Размещение полезной информации на школьных</p>	<p>Заместитель директора по ВР, классные руководители</p>

	<p>стендах Информирование родителей «Санитарно — гигиенический режим и организация питания школьников» Родительские собрания: - «Режим дня и здоровое питание —залог успешной учебной деятельности и сохранения здоровья школьника». «Роль семьи в процессе формирования жизненной позиции ребенка, его нравственно — ценностных качеств». «Сотрудничество семьи и школы по сохранению и укреплению здоровья школьников»</p>	
Методические	<p>Повышение квалификации ответственных за организацию питания через семинары ГАНУО СО «Дворец молодёжи», ФГБУЗ СО «Центр гигиены и эпидемиологии» Разработка методических рекомендаций для классных руководителей, учителей предметников по формированию культуры здорового питания Ведение страницы на сайте школы «Здоровье» Приобретение необходимой методической литературы</p>	Заместители директора
Мониторинг	<p>Мониторинг охвата горячим питанием Мониторинг состояния здоровья Контроль полноты реализации государственного образовательного стандарта через анализ рабочих программ</p>	<p>Классные руководители Медицинский работник Заместители директора</p>

5 МОДУЛЬ Комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей — понятий о воздействии на организм человека нарколологических и психоактивных веществ, знаний о последствиях их употребления

Профилактика социально значимых заболеваний.

В концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, утверждённой приказом Минобразования России, профилактика злоупотребления психоактивными веществами определяется как «комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекции, гепатита, заболеваний, передающихся половым путём и т.д.)».

Стратегическим приоритетом первичной профилактики наркомании, алкоголизма и ВИЧ-инфекции рассматривается создание системы позитивной профилактики, которая ориентирована на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья _освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку подростка и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Цель позитивно направленной первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

В соответствии с вышесказанным, можно выделить основные направления работы школы по профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции:

1. Работа с обучающимися:

- общая воспитательная педагогическая работа с детьми;
- работа с детьми и подростками «группы риска»,
- работа с подростками, употребляющими наркотические вещества
- проведение социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

2. Работа с педагогическим составом:

- подготовка педагогов по вопросу выявления учащихся, употребляющих наркотические вещества;
- подготовка специалистов (педагогов, социального педагога) к ведению профилактической работы.

3. Работа с родителями:

- информирование и консультирование родителей по проблеме наркомании, ВИЧ-инфекции;
- работа с семьями «группы риска»;
- психолого-педагогическое сопровождение семей, находящихся в социальноопасном положении.

4. Межведомственное взаимодействие с субъектами профилактики по организации профилактической работы с подростками.

- индивидуальная консультационная и коррекционная работа.

Профилактическая работа с учащимися состоит из следующего комплекса деятельности:

- формирование знаний, отношений и установок через просветительскую деятельность – лекции, семинары, учебные предметы;
- выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия; – определение степени вовлеченности в проблему злоупотребления ПАВ через проведение исследований; – волонтерская деятельность участников в профилактической программе через формирование актива, его подготовку и стимуляцию;
- мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности.

В целях реализации Программы предусмотрено осуществить комплекс следующих основных мероприятий:

1. Организационные и правовые мероприятия:

- совершенствование нормативно-правовой базы в области профилактики наркомании, табакокурения, алкогольной, игровой и Интернет-зависимости в образовательном учреждении;
- организация межведомственного обмена информацией в целях совершенствования системы профилактики ПАВ;
- проведение комплексных социологических и психологических исследований в данной области;
- организационно-методическая деятельность, направленная на профилактику ПАВ;
- освоение передовых психолого-педагогических и социальных технологий по профилактике злоупотребления ПАВ обучающимися;

2. Мероприятия по укреплению материально-технической базы:

- оснащение аппаратурой и оборудованием;
- информирование о работе специализированной службы «Телефон доверия».

3. Профилактика злоупотребления наркотическими средствами:

- разработка теоретических основ создания новых и совершенствования имеющихся методов первичной профилактики употребления ПАВ и вторичной профилактики зависимости от них;
- повышение профессионального уровня специалистов, участвующих в профилактике ПАВ;
- совершенствование методического обеспечения деятельности образовательного учреждения по вопросам формирования у подростков антипсихоактивной ориентации;
- пропаганда здорового образа жизни;
- поддержка добровольческого (волонтерского) движения по профилактике ПАВ.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

1. создание эффективной системы работы образовательного учреждения по формированию устойчивости подростков к асоциальным влияниям, к возникновению вредных привычек,
2. повышение эффективности мероприятий по профилактике ПАВ;
3. совершенствование методик профилактики ПАВ;
4. расширение сети социальных партнеров школы.

Мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности.

1. Проведение мониторинга ситуации и оценки эффективности профилактических воздействий.
2. Анкетирование участников профилактической программы.
3. Инструмент и критерии оценки воздействия. Анкетирование.

План мероприятий

Наименование мероприятия	Исполнитель
--------------------------	-------------

Организация подготовки и размещение на сайте ОУ информации профилактической направленности для родителей, педагогов.	Социальный педагог
Организация показов видеороликов, телефильмов и других информационных материалов.	Социальный педагог, классные руководители, учителя-предметники
Проведение научно-практических конференций, круглых столов по направлениям: «Проблемы адаптации и социализации детей и подростков группы социального риска», «Формирование здорового образа жизни»	Социальный педагог, классные руководители
Организация проведения комплекса профилактических мероприятий с целью обеспечения системы профилактики зависимости от психоактивных веществ и пропаганды здорового образа жизни.	Социальный педагог
Разработка технологий социальнопедагогического и медико-социального сопровождения учащихся, в том числе программ индивидуального социальнопедагогического сопровождения детей.	Социальный педагог
Использование игр и интерактивных методов обучения	Социальный педагог, педагоги
Систематическая профилактическая вакцинация учащихся и сотрудников школы против распространённых инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, сезонный грипп, клещевой энцефалит, краснуха, дифтерия и др.)	По календарю прививок
Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.	Социальный педагог, педагогический коллектив

VI. Критерии и показатели эффективности деятельности образовательной организации

Основные результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся и т.п.

Развиваемые у обучающихся в образовательной деятельности компетенции в области здоровьесбережения выявляются в урочной и внеурочной деятельности. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Показатели эффективности реализации программы и формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся	Показатели эффективности реализации программы
формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды	отсутствие травматизма среди обучающихся МАОУ СОШ № 24
пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к	соблюдение обучающимися режима дня, наблюдение, участие обучающихся в организованных переменах, утренней

собственному здоровью) путём соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения	зарядке, физкультминутках на уроках
формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе	анкетирование обучающихся и родителей, мониторинг участия обучающихся в соревнованиях, конкурсах («Грин-Тим», «Экофорум», «Юные знатоки Урала» др.),
формирование установок на использование здорового питания	охват горячим питанием обучающихся ОУ, анкетирование обучающихся и учителей
использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом	участие обучающихся в организованных переменах, утренней зарядке, физкультминутках на уроках, соревнованиях, эстафетах и др.
соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;	соблюдение обучающимися режима дня
формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания)	участие обучающихся в организованных переменах, утренней зарядке, физкультминутках на уроках, соревнованиях, эстафетах и др.
становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ	участие в конкурсах, соревнованиях, проектной деятельности и др., направленных на профилактику вовлечения во вредные привычки

формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены	соблюдение правил личной гигиены, участие в вакцинации, мониторинге физического развития, мед. осмотрах и диспансеризации
формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей	формирование регулятивных УУД, направленных на здоровьесозидание
формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и п остейших ений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях	отсутствие травматизма среди обучающихся ОУ, участие в репетиционных эвакуациях при пожаре,

VII. Методический инструментарий определения эффективности реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Инструментарий мониторинга:

Медицинский работник - анализ данных медицинских осмотров; анализ данных по сезонной заболеваемости, по распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений, по группам здоровья, по школьному травматизму;

Учитель физической культуры - оценка функционального состояния и уровня физической подготовленности;

Классный руководитель - анкеты; тестирование; опросы; наблюдения; диагностические методики, анализ данных по сезонной заболеваемости, по распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений, по группам здоровья, по школьному травматизму;

Социальный педагог- оценка уровня социально-психологической адаптации к школе, оценка уровня тревожности

Администрация школы проверка гигиенического состояния учреждения перед началом учебного года; контроль учебной нагрузки при организации образовательной деятельности; контроль соблюдения санитарногигиенических требований.

Анкеты: «Режим дня» (для родителей, для обучающихся), «Бережное отношение к природе», «Здоровое питание» (для родителей), «Отношение детей к ценностям здоровья и здорового образа жизни» (для учителя), «Здоровое питание» (для обучающихся), (для родителей), анкета «ЗОЖ» (для обучающихся), «Вредные привычки (для обучающихся), «Правила безопасного поведения» (для обучающихся), «Безопасное поведение в окружающей среде» (для родителей).

Диагностические методики: «Оценка сформированности бережного отношения ко всему живому» по М.И. Шиловой, «Нравственно-этическое отношение к природе» (методика ЭЗОП) авторы В.А. Ясвин, С.Д. Дерябо,

«Отношение к миру природы» по Т.д. Серебряковой, диагностика учителя «Эмоционально-психологический климат».

Тесты: «Твое здоровье и питание», «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни», тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья обучающегося, тест-анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения и др.

Опросы: отношение к своему здоровью, отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки, отношение к природе и т.д.

Приложение

Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни

Ф. И. уч-ся:

п/п	Критерий	Интерпретация
	Знание правил пользования средствами гигиены	
2	Осведомленность о правилах организации режима питания	
3	Осведомленность о правилах гигиены	
4	Осведомленность о правилах оказания первой помощи	
5	Личностная ценность здоровья	
6	Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья	
7	Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни	

Твоё здоровье и питание.

Уважаемый обучающийся! Оцени, пожалуйста, свои знания о здоровье!

1. Главные ценности в жизни человека — это:

- а) благополучие семьи;
- б) экологическая безопасность;
- в) здоровье.

2. Главные принципы рационального питания:

- а) энергетическое равновесие;
- б) высокое потребление сахара;
- в) сбалансированное питание;
- г) режим питания.

3. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:

- а) фруктов;
 - б) соли и сахара;
 - в) молока и молочных продуктов;
 - г) мяса.
4. К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:

- а) алкоголя; б) витаминов; в) микроэлементов.
5. Недостаток йода в организме можно восполнить, употребляя: а) хлебобулочные изделия;
- б) мясные продукты;
 - в) молочные продукты;
 - г) морепродукты.

6. Наиболее полезный способ приготовления продуктов:

- а) жарение; б) варка на пару; в) в микроволновой печи.

7. Предпочтительнее употреблять фрукты и овощи:

- а) экзотические, привозные из других стран, южных районов;
- б) местные.

Отношение обучающихся к здоровьесберегающей деятельности, осуществляемой в ОУ

Анкета для обучающихся (7 — 17 лет)

Проводится классным руководителем анонимно

Комфортность в школе

Хочется ли тебе идти в школу?

Да — 2 б. Не всегда — б. Нет — 0 б.

В школе тебе комфортно?

Да — 2 б. Не всегда — 1 б. Нет — 0 б.

Является ли школа для тебя тем местом, где можно получить дружескую помощь и поддержку?

Да — 2 б. Не всегда — 1 б. Нет — 0 б.

Если бы тебе пришлось выбирать, хотел ли бы ты продолжить обучение в своей школе?

Да — 2 б. Не знаю — б. Нет — 0 б.

Обработка результатов:

0—3 б. — низкий уровень комфортности в школе; 4

— 6 б. — средний уровень;

7—8 б. — высокий уровень.

Схема оценивания деятельности педагогического коллектива ОУ:

— низкий уровень деятельности педагогического коллектива по формированию благоприятного психологического климата в ОУ, если с низким уровнем данного показателя 50-100 % обучающихся, 11-3994 — со средним уровнем, 0-10 % — с высоким уровнем; — средний уровень деятельности педагогического коллектива, если с низким уровнем 0-2094 обучающихся, 60-100 % — со средним уровнем, 0-2094 — с высоким уровнем; — высокий уровень деятельности педагогического коллектива, если 0-10 % обучающихся с низким уровнем, 11-3994 — со средним, 40-10094 с высоким уровнем данного показателя.

Утомляемость в процессе обучения

2.1. Испытываешь ли ты чувство усталости на уроках в школе?

Почти всегда — 0 б. Часто — 1 б. Редко или совсем не устаю — 2 б.

Возвращаясь домой после школы, чувствуешь ли ты себя уставшим?

Почти всегда — 0 б. Часто — 1 б. Редко или никогда — 2 б.

Устаешь ли ты к концу учебной недели?

Почти всегда — 0 б. Часто — 1 б. Редко или совсем не устаю — 2 б.

Остается ли у тебя время на отдых после уроков и выполнения домашнего задания?

Совершенно не остается — 0 б. Редко — 1 б. Остается — 2 б.

Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?

Плохое — 0 б. Удовлетворительное — 1 б. Хорошее — 2 б.

Обработка результатов:

7-10 б. — низкий уровень утомляемости;

5-6 б. — средний уровень;

0-4 б. — высокий уровень утомляемости обучающихся.

Схема оценивания деятельности педагогического коллектива ОУ:

— НИЗКИЙ уровень деятельности педагогического коллектива по профилактике утомляемости обучающихся, если с низким уровнем утомляемости 0-10 % обучающихся, 11-39 — со средним уровнем, 50-100 — с высоким уровнем; — средний уровень деятельности педагогического коллектива, если с низким уровнем утомляемости 0-20 % обучающихся, 60-100 — со средним уровнем, 0-20 % — с высоким уровнем; — высокий уровень деятельности педагогического коллектива, если 40-100 % обучающихся с низким уровнем утомляемости, 11-39 со средним, 0-1094 — с высоким уровнем данного показателя.

Отношение к вредным привычкам

3.1. Куришь ли ты?

да — 0 б. Пробовал — 1 б. нет — 2 б.

Употребляешь ли ты спиртные напитки, в том числе пиво?

Да — 0 б. Пробовал — 1 б. Нет — 2 б.

Употребляешь ли ты наркотические вещества? да—

1 б. Пробовал— 1 б. нет — 2 б.

Обработка результатов:

0-2 б. — низкий уровень отрицательного отношения к вредным привычкам;

3—4 б. — средний уровень;

5— 6 б. — высокий уровень.

Схема оценивания деятельности педагогического коллектива ОУ:

— низкий уровень деятельности педагогического коллектива по формированию отрицательного отношения к вредным привычкам у обучающихся, если с низким уровнем данного показателя 50-100 % обучающихся, 6-49 % — со средним уровнем, 0-594 — с высоким уровнем; — средний уровень деятельности педагогического коллектива, если с низким уровнем 0-2094 обучающихся, 60-10094 — со средним уровнем, 0-20 % — с высоким уровнем; — высокий уровень деятельности педагогического коллектива, если 0-594 обучающихся с низким уровнем, 6-4994 со средним, 50-100% с высоким уровнем данного показателя.

**Определение уровня воспитанности ученика, класса
(из методики диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой)**

Долг и ответственность						
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы класса.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
Бережливость						
1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах.	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы(электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).	4	3	2	1	0
Дисциплинированность						
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на уроках, не мешаю слушать другим объяснения учителя.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в школе).	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.	4	3	2	1	0
Ответственное отношение к учебе						
1	Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.	4	3	2	1	0
2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнительен, точен.	4	3	2	1	0
Отношение к общественному труду						
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах(уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
Коллективизм, чувство товарищества						
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0
Доброта и отзывчивость						
1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0

1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим .	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
Честность и справедливость						
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
Простота и скромность						
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0

Культурный уровень

Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

“0” - всегда нет или никогда.

“1” - очень редко, чаще случайно.

“2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

“3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.

“4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) (3+4+3+4)/16

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 9. (1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/9

До 0,5 – низкий уровень воспитанности

0,6- уровень воспитанности ниже среднего

0,7 -0,8 средний уровень воспитанности

До 0,9 уровень воспитанности выше среднего

1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников).

Так же оценивают родители.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы.

Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.

Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.

Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

Высокий уровень : устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция

